

Programm  
Frühling  
Sommer  
2019



Das vhs-Programm  
auf Ihrem Handy!

# Inhalt

## Hinweise und Informationen

Vorwort	2
Inhalt	3
Programmverantwortung und Assistenz	4
100 Jahre Volkshochschule	5
vhs in Kassel und Region	6

Bildungsurlaub	153
10 Jahre	154/155



Leben und Lernen mit Behinderungen	156
Selbstständig und kompetent im Alter	157
Vorträge / Veranstaltungen	158

Kommunale Bildungskoordination	162
Bürgerhäuser in Kassel	163
Ortsregister im Landkreis	164/165
Stichworte	166/167
Datenschutzbestimmungen	168
Wissenswertes rund um Ihren Kurs	169

## Anmeldungen über

Tel. 0561-1003 1681

montags bis freitags 7 bis 18 Uhr

samstags 9 bis 13 Uhr

[www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)

## Semesterbeginn

Frühjahr / Sommer 2019

Montag, 11. Februar

Herbst / Winter 2019 / 2020

Montag, 9. September

## Hessische Schulferien

Ostern 2019

15.4. – 27.4.

Sommer 2019

1.7. – 10.8. 2019

## Gesellschaft

7

Studium Generale	8
Geschichte	9
Kooperationspartner	15
Politik und Wirtschaft	16
Eisenbahn und Industriekultur	17
Philosophie und Religion	18
Recht im Alltag	19
Ehrenamt	19
Pädagogik	20
Welt und Umwelt	21
Bauen und Technik	23
Länderkunde	24

## Kultur

25

Lesungen	26
Wege zum literarischen Verstehen	29
Schreibwerkstätten	30
Theater und Kleinkunst	32
Vom Klang der Dinge	33
Musik	33
Stimmbildung, Gesang, Chöre	34
Musikwerkstatt, Instrumentalkurse	35
Tanz	38
Kunst- und Kulturgeschichte	43
Kultur im Dialog	45
Kultur in Aktion	46
Zeichnen	47
Malen	50
Fotografie und Neue Medien	52
Handwerkliche Techniken	54
Textiles Gestalten	57
Handarbeitstechniken	58

## Gesundheit

63

Forum für Gesundheit	64
Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung	66
Alternative Methoden rund um die Gesundheit	68
Reisen und Gesundheit	70
Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken	72
Autogenes Training	74
Progressive Muskelentspannung	74
Feldenkrais-Methode	74
Massagen	75
Yoga	76
Qigong	83
Taijiquan	85
Selbstverteidigungskünste	86
Meditation	86
Selbstständig und kompetent im Alter	88
Gymnastik	89
Fitness	94
Schwimmen und Aqua-Fitness	98
Sport	100
Ernährung	101

## Sprachen

107

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen	108
Englisch	109
Französisch	115
Italienisch	117
Spanisch	119
Altgriechisch	121
Althebräisch	122
Arabisch	122
Chinesisch	122
Finnisch	123
Japanisch	123
Kurdisch	123
Latein	123
Neugriechisch	123
Niederländisch	124
Norwegisch	124
Persisch	124
Polnisch	125
Portugiesisch	125
Punisch	125
Russisch	125
Schwedisch	126
Tschechisch	126
Türkisch	126
Gebärdensprache	126
Deutsch als Fremdsprache	127
Grundbildung / Alphabetisierung	132

## EDV und Beruf

133

Nachholen von Schulabschlüssen	134
Mathematik und Rechtschreibung	134
Kaufmännische Praxis	135
Persönlichkeitsentwicklung	135
Management, EDV-Einstieg	140
Computerschreiben	141
Office-Anwendungen	141
Multimedia	142
Internet	143
Programmierung	144
Lesen u. Schreiben für Erwachsene	144

## Kinder-vhs

145

Musik, Tanz, Bewegung, künstlerische und handwerkliche Techniken, Sprachen, Ernährung, Abenteurer unterwegs, Mathematik und Natur, Computerwelten

# Volkshochschule Region Kassel

## Programmverantwortung und Assistenz

### Gesellschaft

#### Programmverantwortung

Thomas Ewald  
Tel. 0561-1003 1695  
thomas-ewald@landkreiskassel.de

Dr. Klaus-Peter Lorenz  
Tel. 0561-1003 1696  
dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de

#### Assistenz

Regina Piller  
Tel. 05671-8001 2222  
regina-piller@landkreiskassel.de

### Kultur

#### Programmverantwortung

Barbara Benedix  
Tel. 0561-1003 1686  
barbara-benedix@landkreiskassel.de

Jörg Bollerhey  
Tel. 05671-8001 2231  
joerg-bollerhey@landkreiskassel.de

Dr. Klaus-Peter Lorenz  
Tel. 0561-1003 1696  
dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de

Achim Rache  
Tel. 0561-1003 1685  
achim-rache@landkreiskassel.de

#### Assistenz

Regina Piller  
Tel. 05671-8001 2222  
regina-piller@landkreiskassel.de

André Tentrop  
Tel. 0561-1003 1694  
andre-tentrop@landkreiskassel.de

Jörg Stange  
Tel. 05692-987 3189  
joerg-stange@landkreiskassel.de

### Gesundheit

#### Programmverantwortung

Susanne Ebberts  
Tel. 05692-987 3190  
susanne-ebberts@landkreiskassel.de

Helgard Hesse  
Tel. 0561-1003 1688  
helgard-hesse@landkreiskassel.de

Achim Rache  
Tel. 0561-1003 1685  
achim-rache@landkreiskassel.de

#### Assistenz

Thomas Günther  
Tel. 05692-987 3191  
thomas-guenther@landkreiskassel.de

André Tentrop  
Tel. 0561-1003 1694  
andre-tentrop@landkreiskassel.de

### Sprachen

#### Programmverantwortung

Jenny Giambalvo-Rode  
Tel. 0561-1003 1661  
jenny-giambalvo-rode@landkreiskassel.de

Graziella Rode  
Tel. 0561-1003 1666  
graziella-rode@landkreiskassel.de

Bernhard Wolff  
Tel. 05671-8001 2223  
bernhard-wolff@landkreiskassel.de

Heiko Griesel  
Tel. 05692-987 3205  
heiko-griesel@landkreiskassel.de

Anna Möller  
Tel. 0561-1003 1665  
anna-moeller@landkreiskassel.de

#### Assistenz

Kerstin Gück  
Tel. 05671-8001 2224  
kerstin-gueck@landkreiskassel.de

Klaudia Vogt  
Tel. 0561-1003 1698  
klaudia-vogt@landkreiskassel.de

Elvira Gebauer  
Tel. 0561-1003 1663  
elvira-gebauer@landkreiskassel.de

Marco Hellwig  
Tel. 0561-1003 1664  
marco-hellwig@landkreiskassel.de

Stephanie Reuter  
Tel. 0561-1003 1662  
stephanie-reuter@landkreiskassel.de

Sabine Weigelt-Scharla  
Tel. 0561-1003 1099  
sabine-weigelt-scharla@landkreiskassel.de

### EDV und Beruf

#### Programmverantwortung

Thomas Ewald  
Tel. 0561-1003 1695  
thomas-ewald@landkreiskassel.de

H. Friedrich Lammers  
Tel. 0561-1003 1687  
friedrich-lammers@landkreiskassel.de

Elfriede Schäth  
Tel. 05692-987 3193  
elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

#### Assistenz

Brigitte Böhle  
Tel. 05692-987 3192  
brigitte-boehle@landkreiskassel.de

Regina Piller  
Tel. 05671-8001 2222  
regina-piller@landkreiskassel.de

### Zentrum für Grundbildung und Alphabetisierung

#### Koordination

Gökcan Göksu  
Tel. 05671-8001 2220  
goekcan-goeksu@landkreiskassel.de

### Bildungskoordination für Neuzugewanderte

Anna Rein  
Tel. 0561-1003 1692  
anna-rein@landkreiskassel.de

Bijan Otmischi  
Tel. 05692-1003 1655  
bijan-otmischi@landkreiskassel.de

### Öffentlichkeitsarbeit

Jürgen Strothmann  
Tel. 0561-1003 1671  
juergen-strothmann@landkreiskassel.de

### Kundenmanagement

Jörg Stange  
Tel. 05692-987 3189  
joerg-stange@landkreiskassel.de

### Finanz- und Rechnungswesen

Sabine Lenhard  
Tel. 0561-1003 1689  
sabine-lenhard@landkreiskassel.de

Christina Prell  
Tel. 0561-1003 1691  
christina-prell@landkreiskassel.de

André Tentrop  
Tel. 0561-1003 1694  
andre-tentrop@landkreiskassel.de

### Leitungsteam

#### Gesamtleitung

Katharina Seewald  
Tel. 0561-1003 1690  
katharina-seewald@landkreiskassel.de

#### Pädagogische Leitung

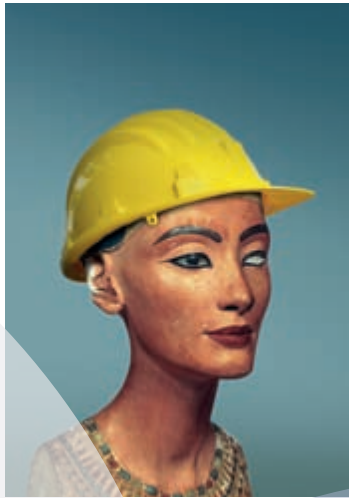
Gerhard Klingelhöfer  
Tel. 0561-1003 1670  
gerhard-klingelhoef@landkreiskassel.de

#### Verwaltungsleitung

Sven Hebestreit  
Tel. 0561-1003 1680  
sven-hebestreit@landkreiskassel.de

#### Leitungsassistenten

Kerstin Schultheis  
Tel. 0561-1003 1693  
kerstin-schultheis@landkreiskassel.de



## 100 Jahre Volkshochschule – 100 Jahre Bildung für alle

Die Volkshochschule feiert 2019 ihr 100-jähriges Bestehen. Und auch wenn die Wurzeln der Volkshochschulen bis ins 19. Jahrhundert zurückreichen und viele Einrichtungen ihre individuelle Gründung in andere Jahre datieren, so feiern die 900 Volkshochschulen in Deutschland in diesem Jahr doch gemeinsam ihren Geburtstag.

Die „Volkshochschule Kassel“ gründete sich am 1. Mai 1919 im Herkulesbräu in der Oberen Königsstraße in Kassel.

Das Jahr 1919 setzt den Grundstein für die Entwicklung der Weiterbildung in öffentlicher Verantwortung. Der Artikel 148 der Weimarer Verfassung forderte alle staatlichen Ebenen dazu auf, das Volksbildungswesen einschließlich der Volkshochschulen zu fördern.

Die Weiterbildung erhielt damit erstmals Verfassungsrang und wurde zum integralen Bestandteil des öffentlichen Bildungssystems. Dies löste deutschlandweit eine Welle von Volkshochschulgründungen aus. In keinem anderen Jahr der deutschen Geschichte wurden so viele Volkshochschulen gegründet. Das Jubiläum bietet für die gesamte Volkshochschulfamilie die einmalige Gelegenheit, gemeinsam zu feiern und sich öffentlich sichtbar zu machen. Mit ihrer einzigartig vielseitigen Angebotspalette sind Volkshochschulen vor Ort die Erste Adresse in Sachen Weiterbildung.

Wie viele andere Volkshochschulen in Deutschland lädt auch die Volkshochschule Region Kassel am 20. September schon jetzt ein zur Langen Nacht der Bildung.

Bitte merken Sie sich den Termin vor.

# Die vhs in Kassel und Region

## vhs-Haus Kassel

Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel  
 Tel. 0561-10031681, Fax 0561-10031660  
 vhs@landkreiskassel.de  
 Tram 1 und 3, Haltestelle Weigelstraße  
 RT 5, RT 3, RT 4, Tram 4/8,  
 Bus 12, 500, Haltestelle Rathaus

## Philipp-Scheidemann-Haus

Holländische Straße 74, 34127 Kassel  
 Tel. 0561-10031662, Fax 0561-10031669  
 Öffnungszeiten:  
 Mo. u. Mi. 9:00 - 12:00, Do. 14:00 - 16:00  
 Tram 1 und 5, Haltestelle Halitplatz

## vhs-Haus Hofgeismar

Kasinoweg 22, 34369 Hofgeismar  
 Tel. 05671-80012222, Fax 05671-80012228  
 regina-piller@landkreiskassel.de  
 RT 3, RE 3 (Hagen), Eurobahn (Münster)

## vhs-Haus Wolfhagen

Raiffeisenweg 2, 34466 Wolfhagen  
 Tel. 05692-9873191, Fax 05692-9873227  
 thomas-guenther@landkreiskassel.de  
 RT 4, RE 4

## vhs-Haus Lohfelden

Brunnenstraße 9, 34253 Lohfelden  
 Tel. 05608-959650 oder 0561-516931  
 Fax 05608-959651  
 vhs@landkreiskassel.de  
 KVG-Buslinie 37, Haltestellen Lohfelden,  
 Vollmarshausen, Mitte u. Kirche

## vhs-Haus Baunatal

Am Erlenbach 5, 34225 Baunatal  
 Tel. 0561-4756649 (Montag)  
 vhs@landkreiskassel.de  
 Tram 5, Haltestelle Kleingartenverein  
 Bus 51, Lärchenweg



## Ahnatal

Irmgard Thiel  
 Tel. 05609-9495

## Bad Emstal

vhs-Haus Wolfhagen  
 Tel. 05692-9873191

## Bad Karlshafen

Erika Lauterbach-Nissen  
 Tel. 05675-5783

## Baunatal

Sabine Stange  
 Tel. 05665-969096

## Breuna

Irene Dippel  
 Tel. 05693-7632

## Calden

vhs-Haus Hofgeismar  
 Tel. 05671-80012222

## Espenau

vhs-Haus Hofgeismar  
 Tel. 05671-80012222

## Fuldabrück

vhs-Haus Wolfhagen  
 Tel. 05692-9873191

## Fuldatal

vhs-Haus Hofgeismar  
 Tel. 05671-80012222

## Grebenstein

Heidi Nebenführ  
 Tel. 05674-1287

## Habichtswald

Elfriede Schäth  
 Tel. 05692-9873193

## Hofgeismar-Hümme

Erika Lauterbach-Nissen  
 Tel. 05675-5783

## Helsa

Gisela Hohmann  
 Tel. 05605-5538

## Immenhausen

Sabine Hebestreit  
 Tel. 05673-994705

## Kaufungen

Uwe Schröder  
 Tel. 05605-924170

## Liebenau-Hueda

Günter Lambrecht  
 Tel. 05676-8246

## Lohfelden

Marie-José Kuhn  
 Tel. 0561-516931

## Naumburg

Gertraude Frost  
 Tel. 05625-1073

## Nieste

vhs-Haus Wolfhagen  
 Tel. 05692-9873191

## Niestetal

vhs-Haus Wolfhagen  
 Tel. 05692-9873191

## Oberweser

vhs-Haus Hofgeismar  
 Tel. 05671/80012222

## Schauenburg

Sabine Stange  
 Tel. 05665-969096

## Söhrewald

vhs-Haus Wolfhagen  
 Tel. 05692-9873191

## Trendelburg

vhs-Haus Hofgeismar  
 Tel. 05671-80012222

## Vellmar-Niedervellmar und Vellmar-West

Suhela Gunkel  
 Tel. 05609-4209947

## Vellmar-Obervellmar

Manfred Dockhorn  
 Tel. 0561-828171

## Zierenberg

Sonja Rieß und Ali Moshiri  
 Tel. 05606-2297



# Gesellschaft



Im Studium Generale geht es in diesem Semester um deutsche Geschichte im 19. und 20. Jahrhundert, um Kunstgeschichte im selben Zeitraum sowie um Musikgeschichte. Außerdem widmet sich der naturwissenschaftliche Teil den Forschungen Darwins.

Die Ausstellungen 1918 zwischen Niederlage und Neubeginn in Stadt- und Landesmuseum können noch bis Ende April besucht werden. Zum Rahmenprogramm gehören ein Vortrag zur Geschichte der Kasseler vhs und eine Filmreihe. Im Bereich Philosophie beschäftigen wir uns mit Richard Wagners Antisemitismus und mit der politischen Religion des Nationalsozialismus. Eine Exkursion in die Gedenkstätte Dora-Mittelbau bei Nordhausen in Thüringen beleuchtet das Zwangsarbeitssystem und die Vernichtungspolitik der nationalsozialistischen Führung und ihrer vielen Helfer.

Zwei Busexkursionen im Mai führen uns in die mittelalterliche Kultur unserer Region.

Ebenfalls ab dem Wonnemonat Mai finden wieder die beliebten Geschichts-Exkursionen in der „Grünen Nordspitze“ statt: Stammen, Gottsbüren und Trendelburg seien als Zielpunkte benannt.

Das Wolfhager Regionalmuseum stellt in Kooperation mit der vhs im Sommer die Geschichte der Weimarer Republik in den Fokus. Abschließend zum Veranstaltungsreigen wird es im September eine „Weimarer Republik Revue“ geben.

Die Tradition großer Fotoausstellungen nehmen wir im Generationenhaus Bahnhof Hümme mit dem Thema „Leben ohne Kohle“ auf.

In der vhs in Kassel werden wir uns im Februar in Kooperation mit dem „Museum Friedland“ mit dem großen Zeitthema „Sport und Integration“ beschäftigen: „... entscheidend ist auf dem Platz“.

Als weiteres aktuelles Thema haben wir für die vhs in Hofgeismar für den März das große Problem „Plastik im Meer“ vorgesehen.

## Ansprechpartner/-innen

Studium Generale | Geschichte | Politik und Zeitgeschehen  
Philosophie | Recht und Finanzen | Ehrenamt  
Familie, Erziehung, Schule | Länderkunde | Bauen und  
Technik | Welt und Umwelt

Thomas Ewald, Kassel  
Tel. 0561-1003 1695 | [thomas-ewald@landkreiskassel.de](mailto:thomas-ewald@landkreiskassel.de)

Dr. Klaus-Peter Lorenz, Kassel  
Tel. 0561-1003 1696 | [dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de](mailto:dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de)

Regina Piller, Hofgeismar  
Tel. 05671-8001 2222 | [regina-piller@landkreiskassel.de](mailto:regina-piller@landkreiskassel.de)

Verbraucherfragen | Eisenbahn und Industriekultur  
Welt und Umwelt

Dr. Klaus-Peter Lorenz, Kassel  
Tel. 0561-1003 1696 | [dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de](mailto:dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de)

Regina Piller, Hofgeismar  
Tel. 05671-8001 2222 | [regina-piller@landkreiskassel.de](mailto:regina-piller@landkreiskassel.de)

## Arbeit und Leben

Thomas Ewald, Kassel  
Tel. 0561-1003 1695 | [thomas-ewald@landkreiskassel.de](mailto:thomas-ewald@landkreiskassel.de)



## STUDIUM GENERALE

Mit dem STUDIUM GENERALE bieten wir Ihnen eine fundierte Allgemeinbildung auf unterschiedlichen Gebieten. Sie können in kurzer Zeit ein solides Grundwissen erwerben. Folgende Bereiche werden auf hohem Niveau in allgemein verständlicher Sprache behandelt:

Geschichte, Politik, Wirtschaft  
Kunst, Musik, Film  
Literatur und Philosophie  
Naturwissenschaften

Jeder dieser Bereiche besteht aus vier bis fünf Kursen.

Hinzu kommen in unregelmäßigen Abständen Vertiefungen in bestimmten Bereichen.

### 1. Bereich

Geschichte, Politik und Wirtschaft:

- Deutsche Geschichte von Karl dem Großen bis zur Französischen Revolution
- Deutsche Geschichte des 19. und 20. Jahrhunderts
- Politik und Wirtschaft in der Bundesrepublik Deutschland und in der DDR
- Weltwirtschaft und Weltpolitik
- Geschichte der USA

### 2. Bereich

Kunst, Musik und Film:

- Kunstgeschichte vom Mittelalter bis zum Impressionismus
- Moderne Kunst seit dem Expressionismus
- Klassische Musik vom Barock bis zur Moderne
- Filmgeschichte

### 3. Bereich

Literatur und Philosophie:

- Geschichte der deutschen Literatur vom Mittelalter bis zur Weimarer Klassik
- Geschichte der deutschen Literatur im 19. und 20. Jahrhundert
- Philosophische Theorien der Antike
- Grundlegende philosophische Theorien der Neuzeit und der Moderne

### 4. Bereich

Naturwissenschaften:

- Geschichte der Erde
- Darwin und die Stammesgeschichte des Menschen
- Biologische Grundlagen menschlichen Handelns
- Der gestirnte Himmel - unser Universum

Die einzelnen Kurse sind in sich abgeschlossen. Für jeden Kurs, an dem Sie teilgenommen haben, bekommen Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung. Pro Semester bieten wir aus jedem Bereich einen Kurs an, so dass alle hintereinander belegt werden können.

In insgesamt vier Semestern (2 Jahren) werden alle Kurse aus allen Bereichen einmal behandelt worden sein.

Jeder Kurs besteht aus drei Abenden zu jeweils 90 Minuten. Sie erhalten zu jedem Kurs ein Manuskript mit den wesentlichen Inhalten und Literaturhinweisen.

Welchen oder welche Kurse Sie belegen wollen, entscheiden Sie. Ob einen, zwei oder alle: Sie sind uns herzlich willkommen.

Was wir in diesem Semester anbieten, lesen Sie im Folgenden:

## STUDIUM GENERALE: Geschichte, Politik, Wirtschaft

*Deutsche Geschichte im 19. und 20. Jahrhundert*

**W1000 / Thomas Ewald  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr  
Mi. 20.2. / 18:15 - 19:45 Uhr  
Mi. 27.2. / 18:15 - 19:45 Uhr  
3 Termine / 30 €

## STUDIUM GENERALE: Kunst

*Moderne Kunst seit dem Expressionismus, Kunstgeschichte des 20. Jahrhunderts*

**W1001 / Silke Renner-Schmittziel  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 6.3. / 18:15 - 19:45 Uhr  
Mi. 13.3. / 18:15 - 19:45 Uhr  
Mi. 20.3. / 18:15 - 19:45 Uhr  
3 Termine / 30 €

## STUDIUM GENERALE: Literatur

*Geschichte der deutschen Literatur im 19. und 20. Jahrhundert*

**W1002 / Hans-Peter Ziegler  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 27.3. / 18:15 - 19:45 Uhr  
Mi. 3.4. / 18:15 - 19:45 Uhr  
Mi. 10.4. / 18:15 - 19:45 Uhr  
3 Termine / 30 €

## STUDIUM GENERALE: Naturwissenschaften

*Darwin und die Stammesgeschichte des Menschen*

**W1003 / Dr. Marion Irmgard Müller,  
Diplom-Geologin  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 8.5. / 18:15 - 19:45 Uhr  
Mi. 15.5. / 18:15 - 19:45 Uhr  
Mi. 22.5. / 18:15 - 19:45 Uhr  
3 Termine / 30 €



## STUDIUM GENERALE Musik - Von Robert Johnson zu den Rolling Stones

*Die Geschichte des Rock'n'Roll*

Der Rock'n'Roll entsteht Mitte der fünfziger Jahren in den Südstaaten der USA. Seine wichtigsten Wurzeln liegen im Blues und im Country. Im Kurs wird die Entwicklung dieser populären Musikstile von den dreißiger bis zu den sechziger Jahren aufgezeigt. Neben vielen Musikbeispielen wird auch die politisch-gesellschaftliche Entwicklung in den USA in dieser Zeitspanne behandelt.

Der Rock'n'Roll ist zweifellos eine der wichtigsten kulturellen Meilensteine weltweit. Was als rein proletarische Kunstform begann, hat nahezu die ganze Welt erobert.

**W1004 / Dr. Wolfram Boder,  
Musikwissenschaftler, Thomas Ewald,  
Historiker  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 10.5. / 16:30 - 18:00 Uhr  
3 Termine / 30 €

## STUDIUM GENERALE Musik - Musik und Zeitgeschichte 1789 - 1933

Herausragende politische und gesellschaftliche Ereignisse haben im Verlauf deutscher Zeitgeschichte auch immer Musikschaffende herausgefordert, mit den Mitteln der Musik Stellung zu beziehen. Die Reise durch das 19. Jahrhundert und die ersten drei Dekaden des 20. Jahrhunderts soll zeigen, welchen Einfluss geschichtliche Prozesse ganz konkret auf Musikschaffende wie Komponisten, Musiker und Musikkritiker und letztlich auch auf das Musikleben in Deutschland hatte. Folgende Themen werden behandelt:

- Zeitgeschichtliche Einfüsse auf die Musik im 19. Jahrhundert
- Die Jahrhundertwende um 1900: Musik zwischen Kriegserwartung und Kriegsverlangen
- Zur Rolle der Musik im Ersten Weltkrieg und zu Beginn der Weimarer Republik

**W1005 / Karl Brandenstein  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 31.5. / 16:30 - 18:00 Uhr  
3 Termine / 30 €



### Persische Geschichte des Altertums im Überblick

Im 6. Jahrhundert v. Chr. gründete der Achämenide Kyros der Große das Perserreich, das innerhalb weniger Jahrzehnte zum größten Staatswesen der antiken Welt wurde. Es reichte in seinen Glanzzeiten im 5. und frühen 4. Jahrhundert v. Chr. von der Donau bis zum Indus, vom Kaukasus im Norden bis nach Ägypten im Süden. Unter fähigen, aber manchmal auch problematischen Herrschern erlebten die vielen Völker dieser Reichsbildung zweihundert Jahre der Kulturentwicklung, aber auch der Krise und des Auf und Ab der Weltgeschichte. Universalhistorisch bedeutsam und auch aus dem Schulunterricht bekannt ist der Konflikt zwischen dem Perserreich und den griechischen Stadtstaaten im frühen 5. Jahrhundert v. Chr., die berühmten so genannten „Perserkriege“. Der Zug Alexanders in den Jahren 334 bis 323 v. Chr. setzte dem alten Perserreich ein Ende und läutete eine neue Epoche der Menschheitsgeschichte ein: Die Weltkultur des Hellenismus entstand als Resultat der Vermischung orientalisches-persischer Elemente mit griechischen Einflüssen.

**W1018 / Dr. Andreas Mohr**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Fr. 15.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

### Keltenzeit im Norden Hessens

Über fünf Jahre haben wir in unserem Vhs-Kurs „Antike Reisewege im hessischen Mittelgebirge“ vorgeschichtliche Heer- und Handelsstraßen sowie römische Marschwege erforscht. Über Hessen hinaus auch in Ostwestfalen, Südniedersachsen und Westthüringen.

Jetzt möchten wir die Eisenzeit (Hallstattzeit, Latenezeit, Römische Kaiserzeit) im Norden Hessens unter die Lupe nehmen. Beginnend bei unserem „Hausberg“, dem Dörnberg, haben wir über den Christenberg bei Marburg und die Milseburg in der Rhön, bis zur Amöneburg alleine 21 befestigte Höhensiedlungen aufgelistet.

Dazu kommt noch ein gutes Dutzend Siedlungen und Gräberfelder, von denen wir glauben, dass es sich lohnen könnte, auch die mal anzuschauen.

An acht Kursabenden sammeln wir alle über die behandelten Orte erhältlichen Informationen, bereiten diese entsprechend auf und erkunden dann auf vier Exkursionen die geschichtlichen Stätten.

Bei unserer Suche nach geschichtlichen und archäologischen Informationen setzen wir - das ist eine tolle Erfahrung aus unseren letzten Kursen - auf die Suchstärke der Teilnehmer. Diese haben in den letzten Kursen eine Findkraft (im Internet) bewiesen, die unschlagbar ist.

Zu den Exkursionen bilden wir Fahrgemeinschaften.

Exkursionstermine:

2.3., 16.3., 30.3., 6.4. 2019.

**W1020 / Klaus Fröhlich, Dr. Udo Schlitzberger**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Di. 26.2. / 19:30 - 21:30 Uhr / 8 Termine / 81 €

### Die Römer zwischen Rhein und Elbe: Römische Marschwege in Nordhessen und

*Warum Kalkriese nicht der Ort der Varusschlacht sein kann*

Vier Jahre lang hat ein vhs-Kurs unter der Leitung von Klaus Fröhlich, Dr. Udo Schlitzberger und Roland Gernand die nordhessische Region nach römischen Marschwegen untersucht. Dabei sind bemerkenswerte Ergebnisse erzielt worden, die auch in der Fachwelt Bewunderung hervorriefen.

In diesem Tagesseminar werden die wichtigsten Ergebnisse noch einmal dargelegt und zur Diskussion gestellt.

Außerdem wird Dr. Peter Kehne von der Leibniz Universität Hannover erläutern, warum er der Ansicht ist, dass Kalkriese nicht der Ort der Varusschlacht sein kann.

**W1021 / Klaus Fröhlich, Roland Gernand, Dr. Udo Schlitzberger, Dr. Peter Kehne**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Sa. 9.3. / 10:00 - 15:00 Uhr / 40 €

### Archäologie

*Archäologische Funde aus der Region*

In diesem Semester wird eine theoretisch-praktische Einführung in die alltäglichen Sachgüter unserer vor- und frühgeschichtlichen Vorfahren gegeben. Es sind praktische Übungen mit mindestens zwei Exkursionen integriert.

Fahrten erfolgen in eigener Verantwortung.

**W1024 / Dr. Jürgen Kneipp**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Fr. 15.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 86 €

### Einführung in die Familienforschung

Dieser Kurs vermittelt Ihnen praxisorientiert die Grundlagen der Genealogie. So bekommen Sie Hilfe für die Entdeckung der Geschichte der eigenen oder anderer Familien. Hierbei erfahren Sie auch einiges über die Wappen-, Siegel- und Ordenskunde, über die Anfertigung eines Stammbaums, über Berufe, Namen, Titel und historische Ereignisse. Wenn Sie sich bereits mit Familienforschung beschäftigen, wird dieser Kurs eine gute Ergänzung sein und Ihnen die Möglichkeit geben, eigene Erfahrungen einzubringen.

**W1026 / Christian Klobuczynski**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Di. 26.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 8 Termine / 44 €  
Anmeldung bis: 20.2.

### Tod und Wiedergeburt

*Steinkammergräber und religiöse Vorstellung im Neolithikum*

*Vortrag*

„Fahr zur Hölle“ - Ein Fluch, mit dem man einem verhassten Menschen den Tod wünschte. Er beinhaltet aber auch die uralte Vorstellung, dass der Mensch mit seinem Tode in die Erde zurückkehrt. Die religiöse Vorstellung, dass es nach dem körperlichen Ableben ein Weiterleben der Seele oder gar eine Wiedergeburt in anderer Lebensform gibt, war und ist ebenso in vielen Kulturen relevant. Die neolithischen Steinkammergräber in Nordhessen sind ein Beleg für die religiösen Vorstellungen der Menschen damals zu Tod und Wiedergeburt. Nach einer Fahrt durch die „Hölle“ werden die Menschen anlog zur Wiedergeburt der Sonne am Morgen wiedergeboren. Die Ausrichtung der Steinkammergräber in Nordhessen insbesondere von Züschen und Altendorf zu besonderen Sonnenaufgangszumuten sind überzeugende Belege. Das „Seelenloch“ des Steinkammergrabes von Altendorf ist für das Regionalmuseum in Wolfhagen gerettet worden.

Es dient der materiellen Anschauung der religiösen Vorstellungen unserer Vorfahren.

**Klaus Albrecht**

**Wolfhagen**

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1  
Di. 12.3. / 19:30 - 21:00 Uhr / 3 €





### Kulturturen am Sonntag

#### Schloss Stammen, Relikte der Carlsbahn und ein Teil des Landgraf Carl Kanals

##### Exkursion

Schloss Stammen war Adelssitz der Familie von Pappenheim. Das Gebäude und die Beziehung zur Geschichte Dianas, die ein besonderes Verhältnis zu Napoleons Bruder Jerome hatte, sind Hauptthema. Die Dorfkirche mit zwei Epitaphen, die einen Bezug zum „Pappenheimschen Dorf“ haben, gehört mit zum Ortsrundgang. Im Dorf werden anschließend Relikte der Carlsbahn und des Landgraf Carl Kanals zu Fuß erkundet.

#### W1031 / Harald F. Schmidt Trendelburg-Stammen

Eingang Schlossanlage, Haupttor  
So. 5.5. / 14:00 - 16:30 Uhr / 9€

Treffpunkt: Eingang Schlossanlage am geschmiedeten Haupttor.

Anmeldung bis: 24.4.

Eigene Anreise mit Regiotram und Bus von Kassel möglich.

#### Die Wallfahrtskirche in Gottsbüren und der Erdfall „Wolkenbruch“ bei Trendelburg

##### Exkursion

Die mit restaurierten Fresken und plastischen Arbeiten aus der Entstehungszeit geschmückte mittelalterliche Kirche in Gottsbüren ist eine ehemalige bedeutende Wall-

fahrtskirche des 14. Jahrhunderts. Grund und Umstände der Wallfahrt werden in der gotischen Kirche erläutert. Anschließend soll der aus 1000 Metern Tiefe entstandene Erdfall „Wolkenbruch“ bei Trendelburg besichtigt und dessen Entstehung geologisch erklärt werden.

#### W1032 / Harald F. Schmidt Trendelburg-Gottsbüren

Wallfahrtskirche, Am Kirchhof 1  
So. 19.5. / 14:00 - 16:30 Uhr / 9 €

Anmeldung bis: 2.5.

Eigene Anreise

#### Apfelkirche, Ateliers und ein historisches Bauernhaus in Trendelburg-Deisel

##### Exkursion

Eine ungewöhnliche Ausmalung mit Apfelranken zeichnet die Kirche Deisels aus. Beim Rundgang durch den seit über 1000 Jahren bestehenden Ort wird anschließend ein ortstypisches Bauernhaus mit großer Deele besichtigt. Die Bildhauerateliers von Rolf Steiner sowie des Aktionstheaters Kassel ermöglichen einen Einblick in ihr Schaffen.

#### W1033 / Harald F. Schmidt Trendelburg-Deisel

Dorfplatz

So. 2.6. / 14:00 - 17:00 Uhr / 11 €

Treffpunkt vor der Kirche am Dorfplatz.

Anmeldung bis: 22.5.

Eigene Anreise mit Regiotram und Bus möglich.



**Tierpark Sababurg**

**Augenblicke, die man nie vergisst!**

Elche Nordische Welt

Wölfe Erlebniswelt

Ganzjährig geöffnet!  
Mitten im Reinhardswald.

Tierpark Sababurg  
Telefon: 05671 / 766499-0  
www.tierpark-sababurg.de

© DILLA-CONSULT



## HESSISCHE KULTURGESCHICHTE ANSCHAULICH

Anhand von Landschaftsräumen (historische Geographie), Stadtbildern, Bau- und Kulturdenkmälern soll hessische und allgemeine Geschichte jeweils vor Ort anschaulich gemacht werden. Dabei erfahren die Teilnehmer auch eine Schulung ihres kunsthistorischen Blickes für Stilentwicklung und erspüren den Zeitgeist der sich abfolgenden Epochen.

### Romanik an Fulda, Weser und Diemel

#### Exkursion

Fahrt zu den ehemaligen Klosterkirchen von Wilhelmshausen (ab 1140), Lippoldsberg (Fertigstellung 1151) und Bursfelde (um 1100 – ca 1150). Mit der eingehenden Führung zu den kunsthistorischen Einzelheiten der Anlagen der ehemaligen Klöster wird auch deren sehr unterschiedliche Bedeutung in der Geschichte erläutert (z. B. „Bursfelder Kongregation“).

Der Bus startet um 13 Uhr in der Wilhelmshöher Allee vor der vhs. Dort werden wir gegen 19 Uhr wieder eintreffen.

**W1035 / Karl-Hermann Wegner, Thomas Ewald**

Treffpunkt: vor der vhs-Geschäftsstelle Kassel  
Di. 21.5. / 13:00 - 19:00 Uhr / 40 €

### Romanik rund um den Meißner

#### Exkursion

Nach ihrer Renovierung lohnt die Kirche des Stiftes Kaufungen eine intensive Besichtigung zusammen mit den Resten der Kaiserpfalz (St. Georgs Kapelle) und den Stiftsgebäuden. Die ehemaligen Klosterkirchen von Reichenbach und Germerode sowie die einstige Propstei der Äbte von Fulda, Abterode, zeugen von hohem künstlerischem Rang aber auch von territorialgeschichtlicher Vielfalt.

Der Bus startet um 13 Uhr in der Wilhelmshöher Allee vor der vhs. Dort werden wir gegen 19 Uhr wieder eintreffen.

**W1036 / Karl-Hermann Wegner, Thomas Ewald**

Treffpunkt: vor der vhs-Geschäftsstelle Kassel  
Di. 28.5. / 13:00 - 19:00 Uhr / 40 €

### Besiegelte Diplomatie. Die fuldische Adelsfamilie von Schlitz im 14. Jahrhundert

#### Vortrag

Im 14. Jahrhundert nutzten hessische Adlige und Ministerialen Wappen- und Bildnissiegel nicht allein als familieninterne und -übergreifende Marker. Mit ihren Siegeln autorisierten sie zugleich ihr Handeln als Interessenvertreter innen- und außenpolitischer Angelegenheiten. Exemplarisch hierfür steht die fuldische Ministerialenfamilie von Schlitz. So schlichtete etwa Ritter Heinrich von Schlitz 1349 als Ratmann des Fuldaer Abts Heinrich VI. dessen Konflikt mit Graf Gottfried VII. von Ziegenhain um das gebrandschatzte fuldische Dorf Eichzell. Den Urteilsspruch beglaubigte Heinrich mit seinem Wappensiegel. Der Vortrag analysiert anhand der Siegel sowie der Urkundeninhalte den diplomatischen Handlungsraum und die Funktionalität der Siegelabdrücke derer von Schlitz.

In Kooperation mit der Universität Kassel. Diese Veranstaltung ist Teil der Reihe Hessen im Mittelalter. Leitung: Prof. Dr. Ingrid Baumgärtner, Universität Kassel, und Thomas Ewald, vhs Region Kassel

**Daniel Götte**

Kassel  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 16.5. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

### Bergparkgenüsse

#### Exkursion

Die Tour „Bergparkgenüsse“ bringt Ihnen den Bergpark Wilhelmshöhe nicht nur per Pedes, sondern auch geschmacklich näher. Beginnend am Großen Gewächshaus, werden Sie abseits touristischer Attraktionen über das Ökonomiegelände auf die nördliche Seite des Parks vorbei am Hexenhäuschen und dem Neuen Wasserfall entführt. An entlegenen Orten mit teilweise fantastischer Aussicht können Sie probieren, welche „Schmegegghöhlerchen“ Nordhessen zu bieten hat.

Treffpunkt: Parkeingang vor dem Großen Gewächshaus

Dauer: 2 Std

Bitte ziehen Sie festes Schuhwerk an.

Die Wanderung ist nicht barrierefrei.

**W1045 / Julia Friedrich**

Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem Gewächshaus  
Sa. 27.4. / 14:00 - 16:00 Uhr / 12 €  
Anmeldung bis: 22.4.  
+ 4 EUR Kostenbeitrag für Lebensmittel

**W1046 / Julia Friedrich**

Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem Gewächshaus  
Sa. 18.5. / 14:00 - 16:00 Uhr / 12 €  
Anmeldung bis: 13.5.  
+ 4 EUR Kostenbeitrag für Lebensmittel

**W1047 / Julia Friedrich**

Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem Gewächshaus  
Sa. 15.6. / 14:00 - 16:00 Uhr / 12 €  
Anmeldung bis: 10.6.  
+ 4 EUR Kostenbeitrag für Lebensmittel

### Für gegenseitige Achtung und Verständigung... Die Anfänge der Kasseler Volkshochschule

#### Vortrag

Die Kasseler Volkshochschule begann mit ihrer Bildungsarbeit im November 1919 - genau ein Jahr nach der Novemberrevolution 1918. Die Organisationsform war ein Verein. Die Mehrheit der Vereinsmitglieder, darunter viele Sozialdemokraten, stand klar hinter der Weimarer Republik.

Der Vortrag beschreibt die politischen Hintergründe und Konflikte vor und nach der vhs-Gründung in Kassel. Außerdem wird ein Schwerpunkt auf die Programme und ihre Entwicklung bis zur Auflösung der vhs durch die Nationalsozialisten gelegt.

Der Referent ist langjähriger Mitarbeiter der vhs Region Kassel in den Bereichen Geschichte und Politik.

In Kooperation mit dem Hessischen Landesmuseum.

**Thomas Ewald**

Kassel

Hess. Landesmuseum, Brüder-Grimm-Platz 5  
Do. 24.1. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 8.10.



**Volle Kraft für die Region.**

**Ihr EAM-Service:**  
Tel. 0561 9330-9330  
[www.EAM.de](http://www.EAM.de)



**ENERGIE AUS DER MITTE**



[www.facebook.com/MeineEAM](https://www.facebook.com/MeineEAM)



### Hotel Dellbrück: Autorenlesung mit Michael Göring

#### Lesung

Sigmund Rosenbaum kommt am 1. April 1923 im westfälischen Lippstadt auf die Welt, ein jüdisches Kind, dessen Schicksal Michael Görings Roman HOTEL DELLBRÜCK eröffnet und dessen narrative Kraft den Leser bis zur letzten Zeile mitnimmt.

In „Hotel Dellbrück“ geht es um Emigration, um Identität und Heimat, auch und vor allem um geistige Heimat. Der zentrale Protagonist, Sigmund Rosenbaum, ist ein jüdischer Waisenjunge, der im Dezember 1938 als Fünfzehnjähriger mit einem der ersten Kindertransporte nach England (Cornwall) gelangt und so dem Holocaust entkommt.

1949 fällt Sigmund die Entscheidung, nach Deutschland zurückzukehren und an eben der Schule zu unterrichten, die ihn ehemals wegen seines Jüdisch-Seins gepeinigt hatte.

#### Kooperationspartner:

Arbeit und Leben, Deutsch-Israelische Gesellschaft, Evangelisches Forum, Gedenkstätte Breitenau, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, Gegen Vergessen für Demokratie e.V., Sara-Nussbaum-Zentrum, Stolpersteine e.V.

#### Prof. Dr. Michael Göring

**Kassel**  
Stadtbibliothek, Viktoria-Haus, Obere Königsstr. 3  
Mi. 10.4. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 €

### Holocaust-Gedenktag

#### Vortrag

Seit vielen Jahren gestalten Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 13 der Herderschule einen Vormittag zum Gedenken an den Holocaust. Seit 2013 geschieht dies in Kooperation mit der vhs Region Kassel.

In diesem Jahr wird das völkische Weltbild der Nationalsozialisten und seine schrecklichen Folgen geschichtlich dargestellt werden. Außerdem werden heutige Vorstellungen von rechtspopulistischen und rechtsextremen Gruppen betrachtet und mit dem völkischen Denken der Nationalsozialisten verglichen.

Weitere Informationen gibt Thomas Ewald, Tel.: 0561 1003 1695.

#### Thomas Ewald

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 28.1. / 10:00 - 12:00 Uhr / gebührenfrei

### 1918 - Zwischen Niederlage und Neubeginn

#### Sonderausstellungen im Stadtmuseum Kassel und im Hessischen Landesmuseum

9.11. 2018 - 28.4. 2019

Diese Ausstellungen behandeln das Ende des Ersten Weltkrieges, die Novemberrevolution sowie die Weimarer Republik. Darüber hinaus werden zahlreiche Begleitveranstaltungen angeboten, die einzelne Aspekte dieser historischen Phase näher beleuchten.

Die im Folgenden dargestellte Filmreihe zählt dazu.

Vor den Filmen gibt Thomas Ewald eine kurze Einführung. Nach der Vorführung besteht die Möglichkeit zur Diskussion.

#### Kooperationspartner:

Arbeit und Leben, Deutsch-Israelische Gesellschaft, Evangelisches Forum, Gedenkstätte Breitenau, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, Gegen Vergessen für Demokratie e.V., Sara-Nussbaum-Zentrum, Stolpersteine e.V.

#### Filmreihe

### IM WESTEN NICHTS NEUES, USA 1930, Regie: Lewis Milestone

#### Vortrag und Film

Der Film IM WESTEN NICHTS NEUES basiert auf dem gleichnamigen Roman von Erich Maria Remarque. Der Realismus des Films ist nach wie vor sehr beeindruckend. Er gewann zwei Oscars und gilt nach wie vor als einer der besten Antikriegsfilme.

In Deutschland wurden die Aufführungen von der SA und anderen rechtsextremen Verbänden gestört und oft gewaltsam verhin-

dert.

**Thomas Ewald**  
**Kassel**  
Filmladen, Goethestr. 31  
Do. 7.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 7 €

### VON CALIGARI ZU HITLER, Das deutsche Kino im Zeitalter der Massen, Dokumentation zum Film in der Weimarer Republik, BRD 2014, Regie: Rüdiger Suchsland

#### Vortrag und Film

Die Dokumentation VON CALIGARI ZU HITLER hat das gleichnamige Buch von Siegfried Kracauer zur Grundlage. Hier wird die Geschichte des Films in der Weimarer Republik mit vielen Ausschnitten dargestellt. Diese Doku ist unbedingt zu empfehlen, widmet sie sich doch dem größten Bereich der populären Kultur.

**Thomas Ewald**  
**Kassel**  
Filmladen, Goethestr. 31  
Do. 14.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 7 €

### AFFAIRE BLUM, DEFA 1948, Regie: Erich Engel

#### Vortrag und Film

AFFAIRE BLUM aus dem Jahr 1948 ist einer der besten Filme der unmittelbaren Nachkriegszeit. Er basiert auf einem Roman von Robert Adolf Stemmle. Geschildert wird ein authentischer Fall, der sich in Magdeburg 1926 zugetragen hat. Ein jüdischer Fabrikant wird des Mordes verdächtigt, obwohl er völlig unschuldig ist. Dahinter steckt ein latenter bis offensiver Antisemitismus innerhalb des Justizsystems.

**Thomas Ewald**  
**Kassel**  
Filmladen, Goethestr. 31  
Do. 21.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 7 €

### Akteure der NS-Massenverbrechen - Tatbeiträge und Motive

#### Vortrag

Der Vortrag wird einen Einblick in das breite Spektrum der Täter und Täterinnen und ihrer Motivationen, Tatbeiträge und Lebensläufe geben. Dadurch eröffnet sich eine differenzierte Perspektive auf die NS-Massenverbrechen, die ohne diese Akteure nicht möglich gewesen wären.

PD Dr. Martin Cüppers ist Leiter der Forschungsstelle der Universität Stuttgart zur NS-Geschichte.

Er forscht zum Holocaust, zum Antisemitismus, zu NS-Verbrechen und deren justizieller Aufarbeitung, zu den NS-Tätern sowie zu der Beziehung des Nationalsozialismus zur Arabischen Welt.

#### Kooperationspartner:

Arbeit und Leben, Deutsch-Israelische Gesellschaft, Evangelisches Forum, Gedenkstätte Breitenau, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, Gegen Vergessen für Demokratie e.V., Sara-Nussbaum-Zentrum, Stolpersteine e.V.

**PD Dr. Martin Cüppers**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 6.5. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

### Die Erben der Arisierung

#### Vortrag

Unter „Arisierung“ versteht man die Verdrängung von Juden aus dem Wirtschaftsleben in der Zeit der nationalsozialistischen Herrschaft in Deutschland und in den besetzten Gebie-



ten. Oft wurde die Enteignung jüdischer Unternehmer als Kauf inszeniert, um einen gesetzmäßigen Vorgang vorzutauschen. Tatsächlich handelte es sich jedoch um Raub.

„Allerdings war nicht nur der Staat Nutznießer des Ausschlusses von Juden aus dem Wirtschaftsleben. Gerade in Kleinstädten begrüßten viele Geschäftsinhaber, Kaufleute und Händler, aber auch Ärzte, Anwälte und andere Selbstständige die Boykottmaßnahmen gegen jüdische Konkurrenten und deren Berufsverbot in ihren Branchen.(...) Großbanken betreuten die Arisierungsgeschäfte finanziell. (LEMO - lebendiges Museum online, Johannes Leicht, © Deutsches Historisches Museum, Berlin, 30. September 2015)

Armin H. Fleisch, freier Autor und Journalist aus Frankfurt, hat konkrete Fälle recherchiert. Dabei geht es ihm vor allem darum, wie heutige Besitzer arisierter Firmen mit dieser Vergangenheit umgehen. Außerdem stellt er die Frage, welche Bedeutung die Arisierung für das Verständnis des Holocaust in der deutschen Gesellschaft vor und nach 1945 hat. Die Ergebnisse seiner Recherchen sind erschreckend.

Eine Veranstaltung der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit und der vhs Region Kassel

Kooperationspartner:

Arbeit und Leben, Deutsch-Israelische Gesellschaft, Evangelisches Forum, Gedenkstätte Breitenau, Gegen Vergessen für Demokratie e.V., Sara-Nussbaum-Zentrum, Stolpersteine e.V.

**Armin H. Fleisch  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 11.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

### Exkursion in die Gedenkstätte Mittelbau-Dora

Am 28. August 1943 wurde Dora-Mittelbau als Außenlager des Konzentrationslagers Buchenwald bei Nordhausen in Thüringen errichtet. Ab Oktober 1944 wurde der Komplex zum eigenständigen „Konzentrationslager Mittelbau“. Es handelte sich um die größte unterirdische Rüstungsfabrik des Zweiten Weltkrieges. Die Rakete V2 und die Flugbombe V1, von Hitler und Goebbels „Wunderwaffen“ genannt, wurden hier produziert. 60.000 Häftlinge durchliefen das Lager unter unsäglichsten Bedingungen. Mindestens 20.000 Menschen kamen um, bevor der Komplex im April 1945 von der US-Army befreit wurde.

Heute befindet sich auf dem Gelände eine Gedenkstätte mit einer Ausstellung. Wir werden das Gelände und einige der Stollen in einer fachlichen Führung kennenlernen. Der Bus startet um 9:00 Uhr vor der vhs, Wilhelmshöher Allee 21, und wird dort gegen 17 Uhr wieder eintreffen.

In der Gedenkstätte gibt es eine Cafeteria.

**W1056 / Thomas Ewald, Dr. Gunnar Richter  
Gedenkstätte Mittelbau-Dora**

Sa. 11.5. / 9:00 - 17:00 Uhr / 35 €



### Über den Dächern der Uni

*Exkursion*

Die Universität Kassel am Holländischen Platz wird von verschiedenen Aussichtspunkten erkundet. Von hier aus ist die gegenwärtige Struktur der Gebäude und Anlagen sehr gut zu erkennen. Aber auch die Geschichte dieses Stadtquartiers mit der „alten Henschelei“ hat ihre Spuren hinterlassen, die nach wie vor von oben gut sichtbar sind.

Treffpunkt ist der Info-Point der Universität in der Henschelstr. 4.

Die Tour dauert zwei Stunden.

**W1060 / Lennart König  
Kassel**

Universität, Infopoint, Henschelstr. 4  
Fr. 12.4. / 10:00 - 12:00 Uhr / 9 €

### Über den Dächern der Uni

*Exkursion*

Die Universität Kassel am Holländischen Platz wird von verschiedenen Aussichtspunkten erkundet. Von hier aus ist die gegenwärtige Struktur der Gebäude und Anlagen sehr gut zu erkennen. Aber auch die Geschichte dieses Stadtquartiers mit der „alten Henschelei“ hat ihre Spuren hinterlassen, die nach wie vor von oben gut sichtbar sind.

Treffpunkt ist der Info-Point der Universität in der Henschelstr. 4.

Die Tour dauert zwei Stunden.

**W1061 / Lennart König  
Kassel**

Universität, Infopoint, Henschelstr. 4  
Fr. 3.5. / 14:00 - 16:00 Uhr / 9 €

**Rückenwind ist einfach.**  
Wenn man gemeinsam neue Welten erkunden kann.

**www.rueckenwind-fuer-unsere-region.de**

**Kasseler Sparkasse**



# LEARN TO CHANGE THE WORLD



## Freie Waldorfschule Kassel Das Bildungshaus

### Kinderstube und Kindergarten:

- Betreuung ab 1 Jahr

### Schule:

- Eingangsstufe
- Waldorf-Curriculum (Klasse 1–12)

### Nachmittagsangebote:

- Hort, Offene Ganztagschule, AGs

### Schulabschlüsse:

- Hauptschulabschluss
- Mittlerer Abschluss
- Fachhochschulreife,
- Allg. Hochschulreife (Abitur)

### Berufsausbildung zum/zur:

- Tischler(in)
- Industriemechaniker(in)
- Industrieelektriker(in)

## Wir feiern 100 Jahre Waldorfpädagogik

13.6.2019 *Anthroposoph. Zentrum, Kassel*  
**Waldorf100: eine eurythmisch-symphonische Choreographie**  
10. und 11. Klassen der FWS Kassel

15.6.2019 *Alte Oper, Frankfurt*  
**Waldorf100: Großer Festakt der hessischen Waldorfschulen**

23.8.2019 *Freie Waldorfschule Kassel*  
**Hit the Beat** – ein afrikanischer Tanzraum

*Weitere Veranstaltungen im September:*

### Canan Uzerli

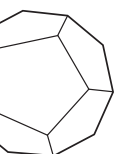
Türkisch-deutsche Kultur,  
in einer Stimme vereint

**10 Dekaden** – ein Musikprojekt

**Mykket Morton + Schulband Five Dots**

**Florian Brauer** – Musikpaparazzo

**WALDORF  
100**



**Freie Waldorfschule Kassel**

Bildung · Erziehung · Betreuung

Hunrodstr. 17 · 34131 Kassel · Tel 0561 93513-0

www.waldorfschule-kassel.de · waldorf-100.org



## Kooperationspartner der vhs

### Arbeit und Leben

Arbeit und Leben ist eine der ältesten Arbeitsgemeinschaften für politische Bildung. Sie besteht seit 1946. Der DGB Landesbezirk Hessen und der Hessische Volkshochschulverband e.V. stellen ihr die Aufgabe, mit allen Interessierten in Seminaren, Arbeitskreisen, Bildungsurlaubsveranstaltungen sowie bei Vorträgen und Diskussionsveranstaltungen Themen aus Politik, Geschichte und Wirtschaft zu behandeln. Weitere Informationen bei Thomas Ewald, Tel. 0561-10031695.

### Gedenkstätte Breitenau

Bereits im Frühjahr 1933 wurden erste Konzentrationslager eingerichtet. Für die politischen Gegner des Nationalsozialismus aus dem Bereich des Regierungsbezirks Kassel wurde das Lager Breitenau eingerichtet. Von Juni 1933 bis März 1934 waren in Breitenau 470 politische Gefangene aus 139 hessischen Gemeinden inhaftiert.

Vom Sommer 1940 bis zum Kriegsende 1945 wurde in Breitenau ein so genanntes Arbeitserziehungslager betrieben, das der Kasseler Gestapo unterstand. Bis zum Kriegsende waren hier etwa 8.300 Menschen, zumeist ausländische Zwangsarbeiter, inhaftiert. Darunter auch mindestens 200 Frauen.

Von Breitenau aus wurden deutsche Juden weiter in die Konzentrationslager Buchenwald und Auschwitz deportiert. Heute befindet sich auf dem Gelände die Gedenkstätte Breitenau. Leiter der Gedenkstätte ist Dr. Gunnar Richter. Kontakt: Gedenkstätte Breitenau, Brunnenstr. 12, 34302 Guxhagen, Tel: 05665 / 3533, Fax: 05665 / 1727 gedenkstaette-breitenau@t-online.de

### Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit

Die Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit setzt sich ein für die Verständigung zwischen Menschen unterschiedlicher Herkunft und Religion. Sie veranstaltet Vorträge, Konzerte, Ausstellungen und Reisen.

Kontakt:  
Dagmar Fuhr  
Tel. 0561 / 9200 949 54  
Fax. 0561 / 9200 949 59  
Internet: <http://www.cjz-kassel.de>

### Deutsch-Israelische Gesellschaft

Die Deutsch-Israelische Gesellschaft engagiert sich in der Vertiefung der „besonderen Beziehungen“ zwischen Deutschland und Israel in Fragen des öffentlichen und kulturellen Lebens. Die Gesellschaft dient der Förderung internationaler Verbundenheit, der Toleranz und der Verständigung

der Völker, insbesondere im Nahen Osten. Kontakt: Markus Hartmann, Rothwester Str. 8, 34314 Espenau  
Tel.: 0162-9304463,  
Email: [info@geheimes-israel.de](mailto:info@geheimes-israel.de)

### Deutsch-Italienische Gesellschaft e.V.

Die DIG wirkt seit über 50 Jahren an der Erhaltung und Vertiefung der kulturellen Beziehungen zu Italien (Vorträge, Studienfahrten, gesellige Treffen) mit. Kontakt Tel. 0561-873528

### Der Naturpark Habichtswald

– Aktivität und Erholung in reizvoller Landschaft  
Im Naturpark Habichtswald wechseln sich Mischwald, Grünland, Trockenbiotope und prägnante Basaltkuppen ab. Die Landschaft ist hügelig bis gebirgig und damit geradezu ideal für die aktive Freizeitgestaltung. Bei vielen Veranstaltungen begleiten unsere Naturparkführer große und kleine Besucher auf ihrer Entdeckungstour. Sie stehen aber auch jederzeit gerne für Sonderführungen zur Verfügung. Kontakt: Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13, 34289 Zierenberg  
Telefon: 05606 533266 und 533327; Fax: 05606 533291  
[info@naturpark-habichtswald.de](mailto:info@naturpark-habichtswald.de)  
[www.naturpark-habichtswald.de](http://www.naturpark-habichtswald.de)

### Gegen Vergessen für Demokratie e.V.

Der bundesweit organisierte Verein bewahrt das Vermächtnis der Widerstandskämpfer gegen den Nationalsozialismus, klärt über Ursprünge des Nationalsozialismus auf, stellt Verfolgung und Widerstand in den kommunistischen Diktaturen dar und setzt sich mit Rassismus, Ausländerfeindlichkeit und Antisemitismus auseinander. Kontakt: Ernst Klein, Tel. 05693-469

### Sara-Nussbaum-Zentrum

Mit dem Sara-Nussbaum-Zentrum besteht in Kassel eine neue Wirkungsstätte für jüdisches Leben. Während die Synagoge das Gebets- und Versammlungshaus für Jüdinnen und Juden ist, steht das Sara-Nussbaum-Zentrum als weltlicher Ort allen Menschen offen. Das Zentrum befindet sich in der ersten Etage in der Ludwig-Mond-Straße 127. Es gibt Dauer- und Wechselausstellungen, kulturelle Veranstaltungen, politische Diskussionen sowie Bildungsangebote. Das Zentrum ist nach der Kasseler Ehrenbürgerin Sara Nussbaum benannt. Es wird von einer gGmbH getragen. Gründerin ist die Kasseler Unternehmerin Ilana Katz, die auch Vorsitzende der Jüdischen Gemeinde ist. Leiterin des Sara-Nussbaum-Zentrums ist Elena Padva. Kontakt:

### Jüdisches Leben in Kassel gGmbH

Ilana Katz  
Ludwig-Mond-Straße 127, 34121 Kassel  
[info@sara-nussbaum-zentrum.de](mailto:info@sara-nussbaum-zentrum.de)

### Verein für hessische Geschichte und Landeskunde

Der 1834 in Kassel gegründete Verein gehört zu den ältesten und größten Geschichtsvereinen Deutschlands. Zu seinen Gründern und ersten Mitgliedern zählten die führenden hessischen Historiker Georg Landau und Christoph von Rommel, die Brüder Jacob und Wilhelm Grimm, die Politiker Carl Schomburg (erster Oberbürgermeister der Stadt Kassel) und Karl Bernhardi (Mitglied der ersten deutschen Nationalversammlung in der Frankfurter Paulskirche 1848). Rundschreiben, Vorträge, Fahrten, Ausstellungen und nicht zuletzt Veröffentlichungen (darunter die renommierte Zeitschrift des Vereins für hessische Geschichte und Landeskunde) gehören zu den wesentlichen Aktivitäten des Vereins. Telefon: 0561 70798-0  
E-Mail: [kontakt@geschichtsverein-kassel.de](mailto:kontakt@geschichtsverein-kassel.de)

### Verein „Stolpersteine“

Im Frühjahr 2012 hat sich in Kassel der Verein „Stolpersteine“ gegründet. Zweck des Vereins ist die Erinnerung an Verfolgte des NS-Regimes, die Förderung der Toleranz in der Gegenwart und des Dialogs mit Minderheiten. Insbesondere die Durchführung des Gedenk-Projektes „Stolpersteine“ des Künstlers Gunter Demnig, möglichst im Einverständnis mit den Nachfahren der Opfer, ist hierbei von Bedeutung. An Opfer des Nationalsozialismus wird durch einen in den Boden eingelassenen Stein (Stolperstein) erinnert; in der Regel dort, wo der letzte Wohnort des Opfers war. Der Vereinszweck wird außerdem verwirklicht durch die Dokumentati-on der Biographien der Opfer. Die genauen Termine der Steinverlegungen werden in der Presse bekannt gegeben. Paten zur Finanzierung der Steine werden gesucht. Kontakt: Stolpersteine in Kassel e.V., Jochen Boczkowski, Tel. 0561 61470  
Evangelisches Forum  
Das Evangelische Forum ist eine Bildungseinrichtung der Evangelischen Kirche in Kassel. Mit seinem Programm greift es sowohl Fragen des aktuellen Stadtgesprächs als auch Themen von gesamtgesellschaftlicher Bedeutung auf und bringt Menschen mit unterschiedlicher Herkunft und unterschiedlichen Weltanschauungen miteinander ins Gespräch. Im Streit der Meinungen bringt es Themen und Traditionen des christlichen Glaubens ins Spiel. Kontakt:  
Dr. Rüdiger Jungbluth, Pfarrer  
Mauerstr. 15  
34117 Kassel  
Telefon 0561 / 28760-24  
E-Mail: [ruediger.jungbluth@ekkw.de](mailto:ruediger.jungbluth@ekkw.de)



### Angebote der vhs im Justizvollzug

Örtliche Arbeitsgemeinschaft Volkshochschule Region Kassel und Justizvollzugsanstalten (JVA) Kassel I und II  
 Verantwortlich für die Volkshochschule Thomas Ewald  
 Künstlerisches Gestalten: Frau Niederhoff  
 Kreatives Schreiben am PC: Herr Noé  
 Schreibwerkstatt für funktionale Alphabeten: Werkstatt Kassel e.V.  
 Schachgruppe: Herr Mauer  
 Töpfern: Herr Pentecker  
 Englisch für Anfänger

## Politik und Wirtschaft

### Themen im Gespräch - Für Frauen

Aktuelle und historische Themen aus Gesellschaft, Politik und Kultur werden gemeinsam ausgesucht, diskutiert und durch Hintergrundinformationen, Lektüre, Bild- und Filmmaterial vertieft. Hierzu werden gelegentlich Referentinnen und Referenten eingeladen. Auf Wunsch finden auch Ausstellungs- und Theaterbesuche, Besichtigungen und Exkursionen statt.

#### W1124 / Heidrun Schmidt-Ewald

Für Frauen

##### Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
 Mo. 11.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### W1125 / Heidrun Schmidt-Ewald

Für Frauen

##### Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
 Mo. 11.2. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### W1126 / Dr. Barbara Richarz-Riedl

Für Frauen

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
 Mi. 20.2. / 10:40 - 12:10 Uhr / 15 Termine / 81 €

### Frauenwanderung 2019

100 Jahre Frauenwahlrecht

#### Frauen machen sich auf den Weg!

Vor 100 Jahren, am 19. Januar 1919, durften die Frauen in Deutschland das erste Mal wählen! Allein das ist ein Grund sich zu treffen. Aber auch anlässlich des Internationalen Frauentags 2019 wollen wir Frauen uns auf den Weg machen. Auf unserer Wanderung werden wir den Spuren von Frauen und ihren Geschichten von gestern und heute nachgehen und die Möglichkeit haben, uns miteinander auszutauschen. Auch die Landschaft lädt ein, den weiten und offenen Blick zu genießen und Kraft zu tanken.

Unsere circa 7 km lange gut ausgebaute Wanderroute führt uns vom Bahnhof Grebenstein

### Es lebe die Weimarer Republik!

*(Kultur)geschichtliche Skizzen zur ersten deutschen staatlichen Demokratie 1918-1933*

#### Vortrag

Nach Abdankung des Kaiser und der Kapitulation schufen die demokratischen Kräfte mit Hilfe der Reichswehr im November 1918 die erste Demokratie auf deutschem Boden. Wirtschaftskrisen, Arbeitslosigkeit und Hunger kennzeichneten den Lebensalltag zu Beginn und Ende der Weimarer Republik. Viele machten die neue Regierungsform für die Notlage verantwortlich. Antidemokratische Stimmungen entluden sich in Putschversuchen (u.a. von Hitler 1923) und blutigen Straßenkämpfen. Insbesondere in den „goldenen Jahren“ 1924-1928 gab es einen selten erlebten Aufschwung der Künste, die ihrerseits die Lage der Republik reflektierten. Die Reichspräsidenten Ebert (bis 1925) und Hindenburg (1925-1934) wurden in der Krise als „Ersatzkaiser“ verehrt. Das Ende der Republik leiteten die von Militär und Wirtschaft gebilligten Präsidialkabinette (Brüning, Papen, Schleicher) ein. Hitler vollendete die ab 1930 eingeleitete sukzessive Abschaffung der Demokratie mit seiner sogenannten „Machtergreifung“ 1933.

#### Dr. Torsten Reters

##### Wolfhagen

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1  
 Mi. 3.4. / 19:30 - 21:00 Uhr / 3 €

### Zeitenwende - die schwierigen Anfangsjahre der Weimarer Republik

*vhs-Ausstellung in Kooperation mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land*

Diese Wanderausstellung ist die Fortsetzung der im Jahr 2015 gezeigten Präsentation zum 1. Weltkrieg. In ihr beschäftigen sich Reters und Hoffman mit den schwierigen Anfängen der ersten deutschen Demokratie. Die Jahre 1918/19 waren Jahre eines gewal-

tigen politischen Umbruchs, gekennzeichnet durch den verlorenen Weltkrieg, die Abdankung Kaiser Wilhelms II., revolutionäre Unruhen, die Weimarer Verfassung als Basis für die erste Demokratie in Deutschland sowie den Versailler Vertrag mit seinen Folgewirkungen durch die darin festgeschriebene Kriegsschuld Deutschlands. Die junge Republik hatte Gegner auf beiden Seiten des politischen Spektrums. Dabei musste sich die SPD gegen die KPD durchsetzen, revolutionäre Unruhen von links wiederum wurden bekämpft durch die rechtsradikalen Freikorps, die vor politischen Morden nicht zurückschreckten. All dies fand seinen Höhepunkt im sogenannten „Krisenjahr“ 1923, als die Inflation bizarre Ausmaße annahm und erst durch eine Währungsreform gestoppt werden konnte.

In dieser zwischen wirtschaftlicher Not und neuer Lebenslust taumelnden Zeit gab es einen selten erlebten Aufschwung der Künste, und nicht zuletzt wurde die gesellschaftliche Stellung der Frauen neu definiert.

Wie war die politische Situation in Wolfhagen, gab es gesellschaftliche Umbrüche, gab es „wilde 20er Jahre“ in Wolfhagen? Diesen Fragen soll in einem regionalen Ausstellungsschwerpunkt nachgegangen werden, der von Beate Bickel und ihrem Team sowie Schülern der Wilhelm-Filchner-Schule erarbeitet wurde.

#### W1158 / Wolfgang Hoffmann, Dr. Torsten Reters

##### Wolfhagen

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1  
 Do. 15.8. / 10:00 - 17:00 Uhr / 52 Termine / gebührenfrei  
 Ausstellungseröffnung am 15.8. um 19:30 Uhr.

#### Öffnungszeiten:

Dienstag bis Donnerstag von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr und von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr  
 Samstag u. Sonntag von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

3,00 € Museumseintritt vor Ort zu zahlen.  
 Am Eröffnungstag gebührenfrei!

nach Schachten und wieder zurück nach Grebenstein.

Die Wanderung dauert circa zweieinhalb Stunden. Im Anschluss, zum Ausklang der Wanderung, besteht die Möglichkeit zur gemeinsamen Einkehr in einer Lokalität in Grebenstein. Teilnahme an der Einkehr bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Der Bahnhof Grebenstein ist mit der Region Tram RT 1 gut erreichbar.

#### W1160 / Anna Hesse

Treffpunkt Bahnhof Grebenstein  
 Samstag 16.3.2019 um 13:00 Uhr

Anmeldungen bis 2.3.2019

Anmeldung an das Frauenbüro Landkreis Kassel

Tel. 0561/1003-1540 und -1543,

Mail frauenbuero@landkreiskassel.de

Gebührenfrei

### Das kleine ABC der Finanzierungen: Annuität, bereitstellungsfreie Zeit, Zinsbindung

#### Tagesseminar

Ziel des Kompaktseminars ist es, die Grundlagen und Fachbegriffe für Finanzierungen auf einfache Art und Weise zu erklären und die Auswirkungen auf das eigene Vorhaben darzustellen. Warum gibt es durchaus gravierende Konditionsunterschiede je nach Finanzierungspartner? Wieso entspricht mein Angebot nicht dem Zinssatz in der Werbung? Wieviel Angebote und damit Zeiteinsatz benötige ich für einen guten Vergleich? Welches Konzept passt am besten zu meinem Lebensplan? Viele Fragen stellen sich und nicht immer erhält man eine gute Unterstützung seitens der Anbieter.



Deshalb ist es wichtig, die fachlichen Grundlagen einer Finanzierung und Funktionsweisen der Kreditprüfung besser kennenzulernen bzw. besser zu verstehen. Abschließend sprechen wir miteinander über ein mögliches Konzept und die Herangehensweise für die eigene Immobilienfinanzierung.

#### W1128 / Cornelia Keth

Für Frauen

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Fr. 22.3. / 16:00 - 20:00 Uhr / 30 €

### Bildungsurlaub: Aktiv im dritten Lebensalter

#### Bildungsurlaub

Die Krise der Arbeitsgesellschaft wirkt sich auch massiv auf den Übergang von der Arbeitswelt in den Ruhestand aus. Vorruhestand, Altersteilzeit, Heraufsetzung des Rentenalters sind nur einige der Stichworte in diesem Zusammenhang.

Erwartungen und Sorgen, aber auch Lebensziele für die „Zeit danach“ sollen thematisiert werden und ebenso, welche Möglichkeiten es gibt, sich auf den Lebensabschnitt als Rentner bzw. als Rentnerin vorzubereiten.

In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft „Arbeit und Leben“.

Der 1. und letzte Tag sind An-/Abreise.

#### X1152 / Kezia Rosenkranz

#### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 10.11. - So. 17.11. / 8 Termine / 480 €  
Anmeldung bis: 1.9.  
Unterbringung EZ/VP, Seminargebühren eigene Anreise

## Eisenbahn und Industriekultur

### Leben ohne Kohle - Industriekultur und Strukturwandel im Ruhrgebiet

#### Foto-Ausstellung

Leben ohne Kohle - die Fotografien zeigen das Ruhrgebiet im ausklingenden Kohle-Stahl-Zeitalter:

Weg von der Montanindustrie, aber wohin? Wie geht es weiter nach der Schließung der letzten Zeche, wenn die Transformation einer ganzen Region vollzogen sein muß? Reichen alte Zechen als aufgehübschte Orte, die sich vor allem an Touristen und die Freizeitgesellschaft adressieren, für ein „Leben ohne Kohle“? Reicht die Vermarktung des Erbes der Montanindustrie für das Leben nach der Kohle? Kann das Ruhrgebiet im Wettbewerb der Städte und Regionen mithalten? Reicht Kulturindustrie statt Industriekultur?

25 Jahre lang begleitet Thomas Pflaum das sich verändernde Ruhrgebiet - von 1993 bis zum Dezember 2018, wenn der Deckel auf den letzten Pütt kommt. Gefördert wird die Arbeit durch ein Stipendium der Verwertungsgesellschaft Bild-Kunst. 2018 wurde sie vom Forum Geschichtskultur Ruhr ausgezeichnet.

#### W1200 / Thomas Pflaum

#### Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12  
So. 25.8. / 14:00 - 17:00 Uhr / 61 Termine / gebührenfrei  
Ausstellungseröffnung: 23.8., 20:00 Uhr  
Ausstellungsdauer vom 25. August bis 17. November  
Öffnungszeiten:  
Mo., 13 - 16.00 Uhr; Di., 9 - 16.00 Uhr  
Mi., 12 - 17.00 Uhr; Do., 15 - 17.00 Uhr  
Fr., 14 - 17.00 Uhr

Zusatzöffnung am Tag des Offenen Denkmals am Sonntag, 8.9., 14 bis 17 Uhr.  
Informationen zum „Generationenhaus Bahnhof Hümme“ und für Gruppenbesuche: 05675 2519871

## Leben ohne Kohle

### Ausstellungseröffnung

Thomas Pflaum, Dr. Klaus-Peter Lorenz,  
Live-Musik

#### Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12  
So. 23.8. / 20:00 Uhr / gebührenfrei

## Kassel und seine Vorortbahnhöfe

### Vortrag

Zu einer richtigen Großstadt gehören Vorortbahnhöfe – und als Kassel um die Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert zur Großstadt avancierte, erhielt es auch seine Vorortstationen. Zu unterschiedlichen Zeiten entstanden sie, unter verschiedenen Voraussetzungen und entwickelten sich höchst unterschiedlich, und zwar sowohl was die Anlagen wie auch was die Verkehrsaufgaben betraf. Diesen Elementen nachzugehen, ist Ziel des Vortrages, der inhaltlich wesentlich auf der höchstwahrscheinlich erstmaligen Auswertung archivalischer Quellen beruht.

#### Dr. Lutz Münzer

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Fr. 8.2. / 20:00 - 21:45 Uhr / 5 €

## Die Herkulesbahn-Strecke zum Hohen Gras

*Mit freundlicher Unterstützung des Fördervereins Neue Herkulesbahn Kassel e.V.*

### Exkursion

Eine Zweigstrecke der historischen Kasseler Herkulesbahn führte ab 1918 von Neuholland am Ziegenköpfchen vorbei zur Zeche Roter Stollen kurz vor dem Hohen Gras. Neben dem Kohleverkehr erfolgte auch Fahrgastverkehr, überwiegend für Ausflügler und Skiläufer. Nach dem Abbau der Gleise vor über 60 Jahren ist die Trasse auf weiten Abschnitten noch deutlich zu erkennen.

#### W1204 / Peter Klemt

#### Kassel

Treffpunkt: Haltestelle „Hohes Gras“  
So. 31.3. / 13:17 - 16:15 Uhr / gebührenfrei  
Treffpunkt Kassel, Bushaltestelle Hohes Gras Linie 22 - Beginn nach Busankunft 13:17 Uhr (Fahrplanwechsel bitte beachten).  
Ende der Exkursion in „Neuholland“.  
Anmeldung bis: 19.3.







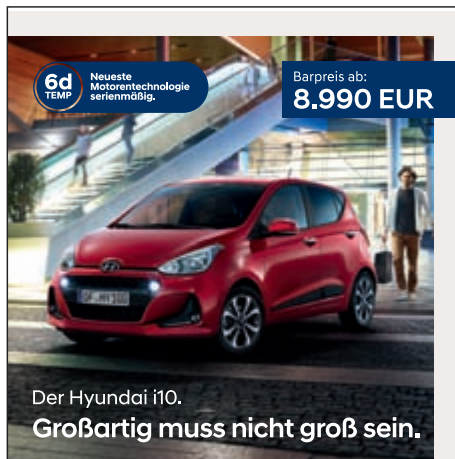
## Stadt und Schiene(n) II

### Verkehrshistorischer Spaziergang durch Kassel

Auch dieses Jahr begeben wir uns wieder auf eine Reise durch die Kasseler Stadt- und Verkehrsgeschichte, diesmal schlagen wir einen Bogen vom Ständeplatz durch die Oberneustadt und die Kasseler Altstadt bis zum Altmarkt und erfahren, wo einst Straßenbahnen fuhren, die „Kraftwagenlinien“ der einstigen K.O.G. ihren Ausgangspunkt hatten und wo einst Straßen und Straßenbahnen waren und heute nur noch Hofeinfahrten zu sehen sind, während an anderer Stelle einstige Gassen zu mehrspurigen Verkehrsadern „aufgeweitet“ wurden...

#### W1206 / Sascha Derenek

**Kassel**  
Stadtmuseum, Ständeplatz  
Fr. 5.4. / 16:00 - 18:00 Uhr / 7 €  
Treffpunkt Foyer Stadtmuseum  
Anmeldung bis: 26.3.



**6d** Neueste Motortechnologie serienmäßig.  
Barpreis ab: **8.990 EUR**

Der Hyundai i10.  
**Großartig muss nicht groß sein.**

Einfach großartig: Der neue Hyundai i10 überrascht in seiner Klasse immer wieder. Aufregend und selbstbewusst im Design, kann er sich auch in puncto Geräumigkeit sehen lassen. Und mit erstklassiger Konnektivität sowie jeder Menge Spaß zeigt er eindrucksvoll, dass Klein in Wahrheit ganz groß sein kann.

- 6 Airbags
- ABS und Elektronische Stabilitätskontrolle (ESC)
- Bordcomputer
- Zentralverriegelung
- serienmäßig 5-türig mit 5 Sitzplätzen

**Hetzler Automobile GmbH**  
Leipziger Str. 196  
34123 Kassel  
www.hetzler.hyundai.de



Hyundai i10 Pure 1.0, Schaltgetriebe, 49 kW (67 PS):  
Kraftstoffverbrauch innerorts: 6,6 l/100 km; außerorts: 4,3 l/100 km; kombiniert: 5,1 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emission: 117 g/km; Effizienzklasse D. Die angegebenen Verbrauchs- und CO<sub>2</sub>-Emissionswerte wurden nach dem vorgeschriebenen WLTP-Messverfahren ermittelt und in NEFZ-Werte umgerechnet.

Fahrzeugabbildung enthält z. T. aufpreispflichtige Sonderausstattung.

**5 Jahre** Garantie ohne Kilometerlimit  
\* Ohne Aufpreis und ohne Kilometerlimit: die Hyundai Herstellergarantie mit 5 Jahren Fahrzeuggarantie (3 Jahre für Car Audio inkl. Navigation bzw. Multimedia), 5 Jahren Lackgarantie sowie 5 Jahren Mobilitätsgarantie mit kostenlosem Pannendienst und Abschleppdienst (gemäß den jeweiligen Bedingungen im Garantie- und Serviceheft), 5 kostenlose Sicherheits-Checks in den ersten 5 Jahren gemäß Hyundai Sicherheits-Check-Heft. Für Taxis und Mietwagen gelten generell abweichende Regelungen.

Diese Hyundai Herstellergarantie für das Fahrzeug gilt nur, wenn dieses ursprünglich von einem autorisierten Hyundai Vertragshändler im Europäischen Wirtschaftsraum oder in der Schweiz an einen Endkunden verkauft wurde.

## Carlsbahn Hümme - Carlshafen linkes Ufer:

*Eine Beradelerung auf historischen Spuren mit Besuch der Ausstellung „Leben ohne Kohle“ von Thomas Pflaum im Bahnhof Hümme*

### Exkursion

Von der Diemel an die Weser wird auf der historischen „Carlsbahn“ geradelt, die einst nicht nur die Residenz Cassel mit der Weser „zollfrei“ verbinden sollte. Ausgangspunkt ist der Bahnhof Hümme. Unterwegs wird es viertägige Stationenvorträge geben zu Themen wie „Eisenbahnbau und Politik“, „Steine und Holz - Güter auf der Bahn“, „Ländliche Erschließungsbahn“, „Fahrschüler und Kurgäste“. Beiträge von Teilnehmenden sind ausdrücklich willkommen. Nach einer Einkehr in Bad Karlshafen (nicht im Preis) können die Radler mit dem Bus ab Bad Karlshafen um 13:14 Uhr (mit Fahrradträger!) zurückfahren (nicht im Preis), oder wieder nach Hümme radeln.

Begrenzte Gruppengröße!

#### X1200 / Dr. Klaus-Peter Lorenz, Diethart Rindermann

**Hofgeismar-Hümme**  
Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12  
So. 8.9. / 9:30 - 14:15 Uhr / 10 €  
Anmeldung bis: 31.8.  
Eigene Anreise

## Philosophie und Religion

### Hat der Mensch einen freien Willen?

Die Frage nach der menschlichen Willensfreiheit stand, auch angeregt durch neuere Ergebnisse naturwissenschaftlicher Forschung, in den letzten Jahren vielfach im Zentrum des philosophischen Diskurses und hat die Gemüter erhitzt, und dies nicht ohne Grund. Die Frage, ob der Mensch frei ist in seinen Entscheidungen und damit auch verantwortlich für sein Handeln, oder ob er letztlich vorherbestimmt ist, hat weit reichende Konsequenzen auch für unsere Gesellschaft. Die Debatte sollte aber stets beachten, dass es sich bei der Willensfreiheit im Kern um ein zentrales Problem der conditio humana handelt, das von je her zu philosophischen Stellungnahmen herausforderte.

Wir wollen uns in diesem Kurs zunächst mit einigen klassischen Positionen der Philosophie zur Willensfreiheit beschäftigen und dann auch neuere Ansätze diskutieren. Als Hinführung zur Thematik empfiehlt sich:

Uwe an der Heiden; Helmut Schneider: Hat der Mensch einen freien Willen? Die Antwort der großen Philosophen, Stuttgart 2007 (Reclam).

Peter Bieri, Das Handwerk der Freiheit: Über die Entdeckung des eigenen Willens, Frankfurt/M. 2003 (Fischer TB).

#### W1300 / Jürgen Lachmann

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Di. 12.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

## Richard Wagner, das Musik-Theater und die politische Religion des Nationalsozialismus – Teil I

### Vortragsreihe:

Auch über 200 Jahre nach seiner Geburt gehört Richard Wagner zu den ausgesprochen kontrovers diskutierten Künstlergestalten. Zum einen gilt er vielen als musikalisches Genie, das sich nicht nur mit seinem Musik-Theater, sondern auch mit dem Festspielhaus in Bayreuth einen festen Platz in der Kulturgeschichte sicherte. Zum anderen gehört Wagners Verhältnis zum Judentum zu den problematischsten Seiten seines Charakters. In diesem Semester soll seine Position zwischen „traditionellem“ Antijudaismus und einem (modernen) Erlösungsantisemitismus in seinem Text „Das Judentum in der Musik“ (1850) sowie in seiner Oper „Parsifal“ herausgearbeitet und miteinander diskutiert werden.

### Erlösungsphantasien - Richard Wagners Antisemitismus

#### Vortrag

**Axel Schmitt**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 8.5. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Vom christlichen Antisemitismus zur ästhetischen Kabbala - Richard Wagners „Parsifal“

#### Vortrag

**Axel Schmitt**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 15.5. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

## Der Mensch und seine Beziehung zu Schöpfung und Natur in den Religionen der Welt

### Vortrag

Der Mensch als Gegenüber der Schöpfung oder als integrierter Teil der Natur; die Welt als Schöpfung oder natürliches Ergebnis des Zufalls? Hierzu sollen im Vortrag Vorstellungen aus dem Bereich der Weltreligionen skizziert werden. Darüber hinaus werden auch religiöse Vorstellungen schriftloser Völker thematisiert. Immer geht es um die Beziehung des Menschen zu der Welt, in der wir leben.

**Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 27.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €



## Recht im Alltag

### Schutz digitaler Identitäten - auch „über den Tod hinaus“

#### Vortrag

Ein guter Basisschutz ist Grundvoraussetzung für die sichere Nutzung des Internets. Mit den Empfehlungen des Sicherheitskompasses sind Sie immer auf dem richtigen Kurs. Wie versuchen Betrüger dennoch, an Zugangsdaten zu gelangen? Lernen Sie die typischen Merkmale von Phishing-Mails kennen. Aktuelle Beispiele aus dem Bereich Social Engineering werden ebenfalls vorgestellt.

Wissen Sie eigentlich, bei wie vielen Online-Diensten Sie angemeldet sind? Haben Sie sich schon mal Gedanken darüber gemacht, was mit ihrer digitalen Identität nach dem Tod passiert?

Im Rahmen des Vortrages erhalten Sie Tipps und Checklisten für den digitalen Nachlass.

**Aniane Emde**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Di. 19.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

### Versicherungscheck

#### Tagesseminar

Welche Versicherungen sind sinnvoll, welche kann man sich sparen?

Behandelt werden:

Sachversicherungen: Haftpflicht, Hausrat,

Wohngebäude, Unfall, Rechtsschutz

Personenversicherung: Gesetzliche Versicherungen (Kranken-, Renten-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung), Lebensversicherung,

Berufsunfähigkeitsversicherung

Besondere Interessen der Teilnehmenden werden selbstverständlich berücksichtigt.

**W1405 / Diplom-Betriebswirt Oliver Depta**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Sa. 4.5. / 16:30 - 19:30 Uhr / 12 €  
Anmeldung bis: 29.4.

### Notfallkoffer

#### Tagesseminar

Unverhofft kommt oft! Bei plötzlichen Krankheitsfällen oder anderen nicht vorhersehbaren Ereignissen ist es wichtig, dass die Angehörigen wissen, wo die nötigen Unterlagen zu finden sind. Der Dozent, ein Betriebswirt, hält ein Impulsreferat, in dem aufgeführt wird, welche Unterlagen an einem Ort sicher aufbewahrt werden müssen. Anschließend haben die Teilnehmer die Möglichkeit, mit Hilfe des Referenten ihren eigenen Notfallkoffer zusammenzustellen.

**W1406 / Diplom-Betriebswirt Oliver Depta**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
So. 5.5. / 10:00 - 13:00 Uhr / 12 €  
Anmeldung bis: 29.4.

### Schutz digitaler Identitäten - auch „über den Tod hinaus“

#### Vortrag

Ein guter Basisschutz ist Grundvoraussetzung für die sichere Nutzung des Internets. Mit den Empfehlungen des Sicherheitskompasses sind Sie immer auf dem richtigen Kurs. Wie versuchen Betrüger dennoch, an Zugangsdaten zu gelangen? Lernen Sie die typischen Merkmale von Phishing-Mails kennen. Aktuelle Beispiele aus dem Bereich Social Engineering werden ebenfalls vorgestellt.

Wissen Sie eigentlich, bei wie vielen Online-Diensten Sie angemeldet sind? Haben Sie sich schon mal Gedanken darüber gemacht, was mit ihrer digitalen Identität nach dem Tod passiert? Im Rahmen des Vortrages erhalten Sie Tipps und Checklisten für den digitalen Nachlass.

**Aniane Emde**

**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Di. 26.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

## Ehrenamt

### Sport und Integration

*„...entscheidend ist auf dem Platz! Sport und Integration in Niedersachsen und Deutschland.“*

#### Lesung und Gespräch

Wie kann Integration durch Sport gelingen? Der Fußballer Sergej Ewljuskin sowie der Sportjournalist Dietrich Schulze-Marmeling beleuchten verschiedene Perspektiven dieser Frage.

Ewljuskin, der als Zweijähriger aus Kirgisien über das Grenzdurchgangslager Friedland nach Deutschland kam, spielte zusammen mit Özil und Boateng in mehreren Jugendnationalmannschaften – und heute beim KSV Hessen Kassel in der 4. Liga. Schulze-Marmeling hat die Mechanismen und Hintergründe der öffentlichen Debatte um Mesut Özil in seinem aktuellen Buch „Der Fall Özil“ analysiert.

Moderiert wird der Abend von Dr. Steffen Wiegmann, Kurator der Sonderausstellung *„...entscheidend ist auf dem Platz!“*.

Eine Sonderausstellung im Museum Friedland zeigt auf, wie Sport einen Rahmen für Begegnung schafft, und wie sein Integrationspotenzial mitbestimmt wird von Faktoren wie Geschlecht, Leistung und Sozialisation.

**Dr. Steffen Wiegmann, Sergej Ewljuskin, Dietrich Schulze-Marmeling**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 14.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / gebührenfrei

### Öffentlichkeitsarbeit und Werbung

*Praktische Übungen mit einem Profi*

#### Tagesseminar

Sie stellen sich für Ihre Organisation die Frage, ist meine Pressearbeit oder all das, was durch

die Organisation nach außen in die Öffentlichkeit getragen wird, nicht immer auf irgendeine Art wirksam? Sicherlich - Wirksam sind diese Dinge, es stellt sich jedoch die Frage, wird tatsächlich Das erreicht, was von Ihnen und Ihrem Verein beabsichtigt war? Ist es Ihnen gelungen, Ihre Zielgruppe überhaupt zu finden und mit Ihrer Nachricht anzusprechen? Vereine als Teil des öffentlichen Lebens benötigen den Dialog mit ihren Mitgliedern sowie der Öffentlichkeit. Die Flut der täglichen Nachrichten, die rasanten Veränderungen durch die Sozialen Medien - es entsteht sehr schnell die Wahrnehmung einer totalen Überflutung an Nachrichten/Informationen. Die Frage kommt auf, was davon ist wirklich wichtig, wie kann Aufmerksamkeit für die Belange/die Projekte Ihrer Organisation in der Öffentlichkeit erzeugt werden.

In diesem Praxis-Workshop möchte ich mit Ihnen gemeinsam ein erstes Kommunikationskonzept für Ihre Organisation entwickeln.

**W1502 / Petra Brodde**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Sa. 30.3. / 9:30 - 18:15 Uhr / 22 €

Anmeldung bis: 19.3.

### Steuerrecht für gemeinnützige Körperschaften (Vereine)

#### Wochenendseminar

Im Grundkurs gibt ein erfahrener Finanzbeamter einen Überblick zu den Arbeitsfeldern: Gemeinnützigkeit, tatsächliche Geschäftsführung, Kassenbuchführung, Jahresabschlüsse, Verein als Arbeitgeber, Steuervergünstigungen, Zuwendungsbestätigungen, Haftungsfragen.

Ein Musterfall wird vom Geschäftsvorfall bis zur Steuerzahlung vorgestellt. Spezielle Fragen wie etwa Inhalte und Formen von Vereinssatzungen, Mustersatzungen, Haftungsrecht und Gesellschaftsrecht aus steuerlicher Sicht können ebenfalls behandelt werden.

Weitere Termine und ein Aufbau-seminar können von Interessierten zum Wunschtermin und -ort jederzeit bei der vhs angefordert werden.

**W1507 / Edgar Oberländer**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Sa. 6.4. / 9:15 - 16:45 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 26.3.

### Gut texten - aber wie?

#### Wochenendseminar

Wir alle haben Schreiben gelernt und können einen Text zu Papier bringen. Doch wie schreiben Sie so, dass die Inhalte klar, verständlich und interessant sind und tatsächlich gelesen werden? Wie Sie einen guten Text verfassen, was bei Texten für die Presse, das Internet oder die Sozialen Medien beachtet werden sollte, dazu bekommen vor allem Vereine und ehrenamtlich Tätige an diesem Wochenende Tipps und Informationen.

**W1508 / Jacqueline Engelke**

**Bad Karlshafen**

KulturTreff, Carlstr. 5

Sa. 18.5. / 10:30 - 17:30 Uhr / 20 €

Beratung durch die Kursleitung Jacqueline Engelke, Tel: 0561-13992

Anmeldung bis: 7.5.



### Pädagogik

#### aktive Väter II

*Ausbildung für Vater-Kind-Angebote in KiTa, Verein, Familienbildung und (Kirchen-) Gemeinde*

*In Kooperation mit der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., der Männerarbeit ev. Kirche Kurhessen-Waldeck und der vhs Region Kassel*

*Einführung in die Erlebnispädagogik*

*Wochenendseminar*

Modul 2

- Praxis der Erlebnispädagogik I
- Kooperationsspiele in der Natur
- Geocaching

Mit zahlreichen Übungen zu Sport und Spiel.

**W1602 / Stefan Sigel-Schönig, André van de Kamp, Dr. Klaus-Peter Lorenz Habichtswald**

Hütte der Kirchengemeinde Kassel-

Jungfernkopf, Außenbezirk 6

Sa. 9.2. / 10:00 - 17:00 Uhr

Anmeldung direkt an: Evangelische Kirche

von Kurhessen-Waldeck - Männerarbeit:

0561-9378 477

erwachsenenbildung@ekkw.de .

Treffpunkt: Parkplatz Herkules.

195,00 EUR Teilnehmergebühr für die gesamte Ausbildung inkl. Unterkunft und Verpflegung - Preis für einzelne Module bitte erfragen!

#### aktive Väter III

*Ausbildung für Vater-Kind-Angebote in KiTa, Verein, Familienbildung und (Kirchen-) Gemeinde*

*Ein Kooperationsprojekt des HESSENCAMPUS - Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Männerarbeit ev. Kirche Kurhessen-Waldeck, vhs Region Kassel*

*Kreative Methoden in der Vater-Kind-Arbeit*

*Wochenendseminar*

Modul 3

Kreative Methoden in der Vater-Kind-Arbeit in Theorie und Praxis

- Werkstatt „Sockentheater“: Sockenpuppen werden hergestellt und auf die „Bühne“ gebracht.
- Vorlesen ist mehr als Lesen. Aus der Praxis eines Lesepaten, etwas Methodisches zum Wie des Lesens
- ausgewählte Leseempfehlungen
- Bewegungsspiele

**W1603 / Dr. Klaus-Peter Lorenz, Torge Peterson, Thomas Hölscher Kassel**

Kulturnahnhof, Bahnhofplatz 1

Sa. 30.3. / 10:00 - 17:00 Uhr

Anmeldung direkt an: Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck - Männerarbeit:

0561-9378 477

erwachsenenbildung@ekkw.de

195,00 EUR für die gesamte Ausbildung inkl.

Verpflegung und Unterkunft - Preis für einzelne Module bitte erfragen!

#### aktive Väter IV

*Ausbildung für Vater-Kind-Angebote in KiTa, Verein, Familienbildung und (Kirchen-) Gemeinde*

*Ein Kooperationsprojekt des HESSENCAMPUS - Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Männerarbeit ev. Kirche Kurhessen-Waldeck, vhs Region Kassel*

*Praxis der Erlebnispädagogik II - Naturcamp*

*Wochenendseminar*

Modul 4

Praxis der Erlebnispädagogik - lernen, sich zu reduzieren

- Gestaltung eines Wochenendes draußen
- Aufbau eines Camps
- Rund ums Feuer
- Abenteuerspiele
- Klettern und Schwingen
- Treffen und Zielen
- Grillen

**W1604 / Stefan Sigel-Schönig, André van de Kamp, Dr. Klaus-Peter Lorenz Gersfeld-Dalherda (Rhön)**

Sa. 25.5. / 12:00 - 23:59 Uhr

So. 26.5. / 8:00 - 12:00 Uhr

Anmeldung direkt an: Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck - Männerarbeit: 0561-9378 477

erwachsenenbildung@ekkw.de

195,00 EUR für die gesamte Ausbildung inkl.

Unterkunft und Verpflegung - Preis für einzelne Module bitte erfragen!

#### aktive Väter VI

*Ausbildung für Vater-Kind-Angebote in KiTa, Verein, Familienbildung und (Kirchen-) Gemeinde*

*Ein Kooperationsprojekt des HESSENCAMPUS - Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Männerarbeit ev. Kirche Kurhessen-Waldeck, vhs Region Kassel*

*Organisation, Rechtliches, Ausbildungsabschluss*

*Wochenendseminar*

Modul 6

Diesem Ausbildungsschritt geht ein Praxisseminar (Modul 5) in Form der Mitarbeit bei einem Vater-Kind-Angebot mit Übernachtung voraus.

Auswertung des Praxisseminars

Rechtliche Grundlagen: Aufsichtspflicht u.a.

Planung und Organisation der Angebote

Abschluss der Ausbildung

**W1606 / Herbert Anacker, Stefan Sigel-Schönig, Dr. Klaus-Peter Lorenz Naumburg-Elbenberg**

Ev. Freizeitheim, Haus Waldeck-Marburg, Naumburger Str. 4

Fr. 23.8. / 18:00 - 22:00 Uhr

Sa. 24.8. / 9:00 - 18:00 Uhr

So. 25.8. / 9:00 - 16:00 Uhr

3 Termine

Anmeldung direkt an: Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck - Männerarbeit:

0561-9378 477

erwachsenenbildung@ekkw.de

195,00 EUR Teilnehmergebühr für die gesamte Ausbildung inkl. Unterkunft und Ver-

pflegung - Preis für einzelne Module bitte erfragen!



**Institut Legato**  
Königsplatz 59  
34117 Kassel  
T. 0561 - 10 40 28

Mo - Fr ab 11.00 Uhr  
[legato-kassel@freenet.de](mailto:legato-kassel@freenet.de)  
[www.institut-legato.de](http://www.institut-legato.de)

**Legasthenietherapie  
Dyskalkulietherapie**

Mit Hilfe einer Legasthenie-/Dyskalkulietherapie können Schüler:

- mit ihren Schwächen selbstbewusster umgehen
- im sozialen Umfeld (Elternhaus, Schule,...) eine Entspannung erfahren
- eine Schullaufbahn einschlagen, die ihren Fähigkeiten bzw. ihrer Intelligenz angemessen ist
- ihre Lese- und Rechtschreibleistungen sowie ihre Rechenfähigkeit verbessern

Zusätzlich bieten wir einen speziellen **English-Förderkurs** für lese-rechtschreibschwache Schüler an sowie ein **Wahrnehmungstraining** zur gezielten Behandlung von Teilleistungsschwächen nach **Brigitte Sindelar** für Vorschul- und Schulkinder



## Welt und Umwelt

### Das Weltall selbst erkunden

Himmelsbeobachtungen mit leistungsfähigen Instrumenten an insgesamt fünf Abenden stehen im Mittelpunkt des Astronomiekurses für Fortgeschrittene. Wie sind Galaxien aufgebaut? Wie entstehen Sterne? Welche Eigenschaften haben die Planeten und andere Objekte in unserem Sonnensystem? Diesen und weiteren Fragen wird sich der Kurs widmen und dabei in Kooperation mit der Volkssternwarte Rothwesten die Instrumente der Sternwarte für die Beobachtungen nutzen können. Treffpunkt für den Kursauftakt ist das Naturparkzentrum auf dem Dörnberg bei Zierenberg. Die Anfahrt erfolgt über die L 3214 zwischen Zierenberg und Calden-Ehrsten. Die Himmelsbeobachtungen sind witterungsabhängig und können nur bei klarem Himmel stattfinden. Dadurch kann es zu Terminverschiebungen kommen. Zusatztermine nach Absprache sind möglich.

**W1702 / Ralf Gerstheimer**  
**Zierenberg**

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13  
Mo. 18.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 Termine / 27 €

### Der Garten im Jahreslauf

Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Reize. Im Kurs schauen wir nach den Hoffnungszeichen des Vorfrühlings, beobachten das Aufblühen des Frühjahrs, freuen uns an der Üppigkeit des Frühsommers und genießen die Fülle des Sommers. Neben Anregungen für die Gestaltung und praktischen Tipps für den Garten bleiben Zeit und Raum für Fragen und für den Austausch über die Gartenerfahrungen der TeilnehmerInnen.  
Termine: 19.3., 9.4., 14.5., 18.6.

**W1704 / Andrea Kölzer, Gärtnerin und Freiraumplanerin**  
**Kassel**

Wahlebachweg 107, Garten  
Di. 19.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 4 Termine / 36 €

### Dendrologische Führung im Bergpark Wilhelmshöhe

#### Exkursion

Im Fokus dieser Bergparkführung an zwei aufeinander folgenden Sonntagen (19. und 26. Mai) stehen die botanischen Kostbarkeiten. Nebenbei finden die Geschichte des Parks, die Prinzipien des Englischen Landschaftsgartens im Vergleich zu den vorangegangenen gärtnerischen Idealen Beachtung. Dabei wird der Blick auch auf die Evolutionsgeschichte der Pflanzen gerichtet. Ebenso machen wir uns Gedanken darüber, aus welchen Erdteilen, wie, wann und durch wen sie zu uns kamen. Wir sprechen über ihre bevorzugten Lebensräume oder fragen uns, wie und warum es zur Herbstfärbung kommt. Nebenbei bleibt auch noch Raum für Mythen, Heilkunde und die Poesie.

**W1705 / Eva Karner**

**Kassel**  
Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem Gewächshaus  
So. 19.5. / 15:00 - 16:30 Uhr / 2 Termine / 20 €

### Unsere Honigbienen

*Die Natur braucht sie, die Bienen brauchen uns*

Der Kurs vermittelt theoretische Grundkenntnisse für die Imkerei. Sie sollen so weit geschult werden, dass Sie sich mit Erfolg der Bienenhaltung widmen können.

**W1706 / Karsten Obermann**

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Do. 21.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 14 Termine / 76 €

### Die Welt des Unsichtbaren

#### Das Mikroskop als Hobby

Mit dem Einstieg in das Rentenalter ergibt sich für viele die Frage: Was nun?

Als Alternative zum Briefmarkensammeln oder Modellbau bietet sich die Arbeit mit einem Mikroskop als Hobby an.

Dieser Kurs richtet sich an Liebhaber der Natur, die gerne etwas mehr über die Welt des Mikrokosmos wissen möchten und ein Mikroskop ihr Eigen nennen oder eventuell eines erwerben wollen. Der Kurs ist für Neulinge und Wiedereinsteiger gedacht, um die Handhabung der Gerätschaften zu erlernen oder zu verbessern, sowie den Interessierten mit den zu entdeckenden Proben vertraut zu machen. Eigene Geräte können mitgebracht werden, es sind jedoch ausreichend Kursgeräte vorhanden. Maximale Teilnehmerzahl: 12

**W1710 / Wolfgang Grigoleit**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Sa. 30.3. / 11:00 - 14:00 Uhr / 16 €

### Heimische Wildpflanzen erkennen und nutzen

In unserer Umgebung wachsen viele Wildpflanzen, die man vor nicht allzu langer Zeit noch für unterschiedlichste Zwecke verwendet hat – z.B. zur Körperpflege, als Medizin, und nicht zuletzt als Ergänzung des Speiseplans. Auf einem Spaziergang durch die Karlsaue lernen wir eine Anzahl heimischer Wildpflanzen kennen und sprechen über ihre Verwendungsmöglichkeiten.

Treffpunkt: vor dem Hauptportal der Orangerie.

**W1711 / Dr. Sarah Thelen**

**Kassel**

Orangerie  
Fr. 10.5. / 14:00 - 17:00 Uhr / 10 €

### Die Johanniter: Immer für Sie da!

Ob Hausnotruf oder Ambulante Pflege, wir sind immer für Sie da. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

☎ **0561 94043-0**  
[www.johanniter.de/kurhessen](http://www.johanniter.de/kurhessen)

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben





### Plastik im Meer

Webinar in der Veranstaltungsreihe „Smart Democracy“ zu Digitalisierung und Gesellschaftspolitik

#### Vortrag

Plastikmüll bedroht die Umwelt, die Meere und nicht zuletzt uns Menschen. Etwa 70 Prozent der Erdoberfläche sind von Wasser bedeckt. Doch heute schwimmen in jedem Quadratkilometer der Meere hunderttausende Teile Plastikmüll. Seevögel verwenden qualvoll an Handyteilen in ihrem Magen, Schildkröten halten Plastiktüten für Quallen und Fische verwechseln winzige Plastikteilchen mit Plankton. Strände unbewohnter Inseln versinken geradezu im Müll. Und auch direkt vor unserer Haustür, beispielsweise in der Nordsee, sind Plastikabfälle eine allgegenwärtige Gefahr für Fische, Vögel und Meeressäuger. Nicht zuletzt können kleine Plastikpartikel, sogenanntes Mikroplastik und umweltschädliche Stoffe, die im Plastik enthalten sind oder daran angereichert werde, über die Fische auch in die menschliche Nahrungskette gelangen. Doch wie kommt der ganze Müll ins Meer und welche Lösungen dagegen gibt es?

#### Referenten:

- Der Biologe Dr. Bernhard Bauske betreut für den WWF Deutschland das Thema Plastikmüll in den Ozeanen
- Prof. Christian Laforsch hält einen Lehrstuhl in Tierökologie an der Fakultät für Biologie, Chemie und Geowissenschaften der Universität Bayreuth.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem WWF.

Livestream aus der vhs Bayreuth

#### Michael Schäfer, Dr. Klaus Grosfeld Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Mi. 27.3. / 19:00 - 21:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 12.3.

### Naturgemäßer Obstbaumschnitt

Für Ungeübte und Fortgeschrittene  
Tagesseminar

Damit qualitativ hochwertiges und gesundes Obst geerntet werden kann, ist ein Mindestmaß an Schnitt und Pflege notwendig. Dazu werden die grundlegenden Wachstumsgesetze vermittelt und ein Schnittsystem, angelehnt an den Öschbergschnitt, gelehrt. Nach einer theoretischen Einführung werden wir das erworbene Wissen auf einer Streuobstwiese anwenden.

#### W1712 / Patricia Saif Zierenberg

Bürgerhaus, Dörnbergstr. 33  
Sa. 9.3. / 9:00 - 16:45 Uhr / 28 €  
Anmeldung bis: 26.2.  
Schnittwerkzeug bitte mitbringen!

**SYLT**  
Jugendseeheim

Jugend- und Freizeiteinrichtungen  
Eigenbetrieb des Landkreises Kassel  
Wilhelmshöher Allee 19-21 34117 Kassel  
Anmeldung und Information  
0561/1003-1155 www.jufkk.de

Angebote für alle

### Gartengestaltung

Grüne Ideen für den Garten

Verwünschen, formal oder ganz individuell, vielleicht auch pflegeleicht – im Garten kann jeder seine eigenen, kreativen Ideen umsetzen und sich so sein eigenes Stück Paradies schaffen. Egal, ob Sie Ihren Gartentraum schon verwirklicht haben, einen ganz neuen Garten planen oder einen bestehenden umgestalten wollen – hier treffen sich alle Garteninteressierten für den Austausch von Erfahrungen, Ideen und Inspirationen mit einer erfahrenen Gartenarchitektin. Was ist in einem Garten wichtig? Sind es Pflanzen, Wege oder Räume zum Sitzen? Es werden beispielhaft wichtige Fragen gemeinsam geklärt, von der Gestaltung des Gesamtkonzepts bis hin zur Auswahl der Pflanzen.

Anhand von Praxisbeispielen wie Fotos und Plänen sowie der Besichtigung ganz unterschiedlicher Gärten in der Umgebung werden schließlich die gewonnenen Erkenntnisse noch einmal vertieft. Eine kleine Exkursion am dritten Termin schließt mit der Anschauung guter Beispiele das Angebot ab.



**W1714 / Karin Eichhorn**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
 Mo. 13.5. / 18:00 - 20:15 Uhr  
 Mo. 20.5. / 18:00 - 20:15 Uhr  
 Fr. 24.5. / 17:00 - 19:15 Uhr  
 3 Termine / 36,50 €  
 Anmeldung bis: 7.5.

## Regionale Lebensmittel und die Länder des Südens III

### Eier und Hühner

In Kooperation mit dem „Umwelthaus Kassel“

Gefördert durch das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung

### Exkursion

Es ist schon 8.000 Jahre her, als in China bereits die ersten Hühner domestiziert worden sind. In Deutschland werden heute durchschnittlich 87 kg Fleisch pro Einwohner konsumiert. Der Verzehr von Fleisch geht leicht zurück, der Geflügelanteil wächst. Mit der intensiven Produktion von billigen Hühnerbrüsten und Schlägeln stieg der Export von Flügeln, Innereien und Füßen nach Asien und Afrika. Dort zerstören die gefrorenen Hühnerteile die lokale Geflügelhaltung. Sechs Bio-Landwirte, zwei Schlachtbetriebe und zwei Vermarkter haben sich in Nordhessen zusammengeschlossen und produzieren aus ihren Legehennen, die keine Eier mehr legen, verschiedene fertige Gerichte wie Saucen. Am Samstag unternehmen wir eine Exkursion zum Hof „Eisenach“ in Guntershausen. Dort lernen wir die Eierproduktion in Bioqualität kennen und probieren verschiedene Produkte aus dem Fleisch der Legehennen.

**W1723 / Jann Hellmuth**  
**Kassel**

Umwelthaus, Wilhelmsstr. 2  
 Di. 21.5. / 19:00 - 22:15 Uhr  
 Sa. 25.5. / 9:55 - 15:40 Uhr  
 2 Termine / gebührenfrei  
 Eingeschlossen sind Verköstigung und Fahrt.  
 Anmeldung bis: 20.5.

Dies sind ein Blockheizkraftwerk, Solaranlage, die Wärmedämmung an Fachwerkhäusern und ein ökologischeres Leben und Arbeiten. Beim Besuch des Bioenergieorfes Breuna-Wettesingen wird die genossenschaftlich organisierte Wärmeversorgung eines ganzen Dorfes mit einer Kraftwärmeeanlage präsentiert. In einem Windenergiepark geht es um die Stromproduktion und ihre Umweltauswirkungen. Auf der Tour zum Pumpspeicherkraftwerk Waldeck setzen wir uns mit den Fragen der Speicherung und der Erzeugung sowie der Verbrauchssteuerung auseinander. Mit der Standseilbahn fahren wir zum oberen Speicherbecken und genießen beim Kaffee den Blick über den walddesäumten Edersee. Die Folgen des Kohleabbaus in den Ländern des Südens werden beim Besuch des Kraftwärmewerks in Kassel, das mit Importkohle betrieben wird, mit dem eigenen Wärme- und Stromkonsum in Verbindung gebracht.

**X1724 / Jann Hellmuth**  
**Kaufungen-Niederkaufungen**

Tagungs- u. Begegnungshaus, Wilhelmsstr. 7  
 Mo. 9.9. – Fr. 13.9.  
 5 Tage / 250 €  
 Die Kosten für die Lebensmittel und die Fahrt sind inbegriffen!  
 Anmeldung bis: 3.8.

## Bauen und Technik

### Heimwerken von Anfang an

#### Tipps und Tricks

Wozu brauche ich Spax-Linsenkopf und Rundkopfschrauben? Wie lese ich eine Montage- oder Aufbauanleitung für Möbel? Wofür benutze ich Lasuren, Lacke, Acryl- oder Binderfarben? Fragen über Fragen für die angehenden Heimwerkerinnen und Heimwerker.

Sie werden in die Lage versetzt, gezielt Gespräche in Heimwerkerläden führen zu können, und bekommen so Basiswissen, das einen Überblick für das „Machbare“ liefert. Auf Wunsch kann ein Zusatzttermin für praktisches Arbeiten an einem „Kompaktwochenende“ angeboten werden.

**W1744 / Michael Rohde, Möbeldesigner**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
 Di. 12.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 8 Termine / 43 €

### Der richtige Weg zur Haussanierung - teure Fehler vermeiden

#### Vortrag und Beantwortung von Fragen

#### Vortrag

In diesem kompakten Vortrag erhalten Sie konkrete Tipps für die Sanierung des eigenen Hauses, bzw. Hinweise darauf, was Sie überprüfen sollten, bevor Sie eine gebrauchte Immobilie erwerben. Aus dem Inhalt: nasse Keller, undichte Dächer, Fensteraustausch, Risse, Schimmel, Drainage, Hausentwässerung, Rückstau, Dämmung, Wärmedämmverbundsysteme, neue Bäder, neue Heizung, Anzeige- bzw. Genehmigungspflicht usw.

Ihr Referent: Dipl.-Ing. Volkhard Bouchon hat selbst über 30 Jahre Erfahrung im schlüsselfertigen Hochbau und ist seit vielen Jahren auch als Sachverständiger sowie in der Qualitätssicherung tätig. Daher werden praktische Beispiele, aktuelle Fragen und die neuesten Entwicklungen beim Bauen behandelt. Natürlich bleibt auch immer Zeit für eigene Fragen.

Wenn Sie vorhaben, umzubauen, zu sanieren oder eine gebrauchte Immobilie zu erwerben, sollten Sie auf keinen Fall auf diesen Vortrag verzichten!

**Volkhard Bouchon**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
 Fr. 8.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 €



Bundesministerium für  
 wirtschaftliche Zusammenarbeit  
 und Entwicklung

## Regenerative Energie und die Länder des Südens

### Bildungsurlaub

Was haben die Länder des Südens mit unserem Energieverbrauch zu tun? Neben dem Klimawandel spielen der Rohstoffabbau und der Energiekonsum bei uns eine Rolle. Die Umwelt-Auswirkungen der konventionellen Stromproduktion aus Kohle werden ebenso thematisiert wie die Fragen einer nachhaltigen Energieversorgung. Alternativen werden direkt am Veranstaltungsort in malerischer Fachwerkumgebung vorgestellt und erlebbar.



Zweckverband  
 Raum Kassel

Planen  
 Beraten  
 Fördern  
 Unterstützen



Zweckverband Raum Kassel

Ständeplatz 13

34117 Kassel

Telefon 0561 - 10 970 - 0

Telefax 0561 - 10 970 - 35

info@zrk-kassel.de

www.zrk-kassel.de

AHNATAL • BAUNATAL • CALDEN • FULDABRÜCK • FULDATAL • KAUFUNGEN • STADT KASSEL • LK KASSEL • LOHFELDEN • NIESTETAL • SCHAUENBURG • VELLMAR



## Bauen - kein Buch mit sieben Siegeln

### Wochenendseminar

Tipps für den eigenen Hausbau. Vertragsformen und -formulierungen, die richtige Firmenwahl, Gewährleistung, Festpreis, Gesamtkosten, Angebotsvergleiche, Eigenleistungen, Grundstücksauswahl, Hausformen, Fertighäuser, Bausätze, Ausbauhäuser, 3-Liter-Haus, ökologische Bauweisen, Vermeidung von Giftstoffen und Schimmel, Baufinanzierung, Qualitätssicherung und vieles mehr.

**W1746 / Volkhard Bouchon**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Fr. 29.3. / 17:00 - 20:00 Uhr

Sa. 30.3. / 9:00 - 18:00 Uhr / 50 €

## Länderkunde

### Traumhaftes Kanada

#### Vortrag

Der Westen Kanadas mit den Rocky Mountains ist das Thema dieses Bildvortrages.

Geschützt durch ein Parksystem, ist die Gebirgskette der Kanadischen Rockies ein Platz von grandioser, natürlicher Wildnis, umgeben von einem anschwellenden Meer von Zivilisation.

Die für uns Europäer grenzenlose Weite mit den beeindruckenden Farbkompositionen vor allem im Herbst ziehen den Reisenden in ihren Bann.

Die Stadt Vancouver, benannt nach dem britischen Kapitän George Vancouver, ist häufig für viele Urlauber der Ausgangs- und Endpunkt ihrer Reise. Und auch ein Besuch der vorgelagerten größten Insel Kanadas - Vancouver Island - sollte auf dieser Tour nicht fehlen.

Kurz: Die vielen unterschiedlichen Eindrücke einer Tour in diesem Teil Kanadas sind von einmaliger Intensität.

**Michael Stuka**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Do. 28.2. / 19:30 - 21:30 Uhr / 6 €



### Kanada - Per Fahrrad 6000 km von Vancouver nach Halifax - digitale Multivisionsshow von Reinhard Pantke

#### Vortrag

Der Reisejournalist und Buchautor Reinhard Pantke radelte im Sommer 2018 erneut über 6000 km quer durch Kanada, das zweitgrößte Land der Erde. Beginn der abenteuerlichen Reise war im Mai in Vancouver an der Westküste von Kanada, Ende September endete die Reise im beginnenden Indian Summer in Halifax an der Ostküste.

Dazwischen liegen vier Monate durch die spektakulären Rocky Mountains, die riesigen Seen- und Waldlandschaften von Ontario, das vielfältige Quebec, das maritime Nova Scotia und viele witzige und interessante Begegnungen mit dem Land und der einheimischen Tierwelt. Aber auch einige Städte wie Vancouver und Quebec werden in faszinierenden Bild- und Filmsequenzen gezeigt. Alle Bilder sind im Jahr 2018 gemacht worden.

Wie immer bekommen Zuschauer in diesem lebendig und live kommentierten Vortrag viele Tipps und Informationen für eigene Reisen aller Art.

**Reinhard Pantke**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Do. 28.3. / 19:00 - 21:00 Uhr / 6 €

### Fotosafari in der Serengeti

*Auf den Spuren von Bernhard und Michael Grzimek*

#### Vortrag

60 Jahre ist es her, dass der Film „Serengeti darf nicht sterben“ als bester Dokumentarfilm des Jahres mit dem Oscar ausgezeichnet wurde. Die Konflikte durch Bevölkerungsentwicklung, Weideflächen, den hemmungslosen und rücksichtslosen Massentourismus und die steigende Wilderei zeigen, dass der Kampf für den Schutz der Tiere noch lange nicht gewonnen ist.

Behutsam führt eine Reise in einer Kleinstgruppe mit kleinen Zelten in das Herz von Tansania, direkt auf den Spuren Grzimeks. Die Wanderung der Gnus ist ein letztes großes Naturwunder dieser Erde. Ein Besuch bei den stolzen Massai darf nicht fehlen. Manche Überraschung wartet auf die Besucher, sogar die Antwort auf die Frage, ob Löwen gerne auf Bäume klettern und dort gemütlich rumhängen.

**Henning Ringewaldt**

**Liebenau-Haueda**

Dorfgemeinschaftshaus, Alte Lange Str.

Mo. 25.3. / 20:00 - 22:00 Uhr / 6 €



# Kultur



## Kultur macht stark

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“ betont auch die Enquete-Kommission "Kultur in Deutschland".

Fantasievolle und eigenwillige Problemlösungen für den Alltag sind immer mehr gefragt. Was liegt da näher, als das eigene kreative Potential zu entdecken und zu entfalten? In unseren Angeboten der kulturellen Bildung setzen Sie sich mit Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst auseinander. Dadurch werden kreative Kräfte freigesetzt, die es Ihnen ermöglichen, die Welt als veränderbar und gestaltbar zu begreifen.

Nutzen Sie unsere Angebote, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern für die Auseinandersetzung mit privaten, kulturellen und gesellschaftlichen Themen.

Wir laden Sie ein, sich mit allen Sinnen auf das Leben einzulassen, zu singen, zu tanzen, zu spielen, zu experimentieren mit Farbe, Ton, Holz, Metall, Stein, Textilien, Texten und neuen Medien.

## Ansprechpartner/-innen

---

### Literatur | Lesungen | Kunst | Fotografie

Dr. Klaus-Peter Lorenz, Kassel  
Tel. 0561-1003 1696 | [dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de](mailto:dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de)

Regina Piller, Hofgeismar  
Tel. 05671-8001 2222 | [regina-piller@landkreiskassel.de](mailto:regina-piller@landkreiskassel.de)

---

### Literatur | Kunst | Künstlerische Techniken

Barbara Benedix, Kassel  
Tel. 0561-1003 1686 | [barbara-benedix@landkreiskassel.de](mailto:barbara-benedix@landkreiskassel.de)

Jörg Stange, Wolfhagen  
Tel. 05692-987 3189 | [joerg-stange@landkreiskassel.de](mailto:joerg-stange@landkreiskassel.de)

---

### Theater und Kleinkunst | Vom Klang der Dinge | Musik Tanz Aktuell

Achim Rache, Kassel  
Tel. 0561-1003 1685 | [achim-rache@landkreiskassel.de](mailto:achim-rache@landkreiskassel.de)

André Tentrop, Kassel  
Tel. 0561-1003 1694 | [andre-tentrop@landkreiskassel.de](mailto:andre-tentrop@landkreiskassel.de)

---

### Standard- und Lateinamerikanische Tänze | Internationaler Volkstanz | Künstlerische Techniken

Jörg Bollerhey, Hofgeismar  
Tel. 05671-8001 2231 | [joerg-bollerhey@landkreiskassel.de](mailto:joerg-bollerhey@landkreiskassel.de)





### Literatur

### Lesungen



Mit freundlicher Unterstützung der Kasseler Sparkasse

### Der große schwarze Vogel

*Stefanie Höfler liest*

Der Tag, an dem Bens Mutter plötzlich und völlig unerwartet stirbt, ist ein strahlender Oktobertag. Ben erzählt von der ersten Zeit danach und wie er, sein Bruder Krümel und Pa damit klarkommen – oder eben nicht. Er erinnert sich an seine Ma mit den grünen Augen und den langen roten Haaren, die so gerne auf die höchsten Kastanienbäume kletterte. Mit einem Mal ist nichts mehr so, wie es war. Doch manchmal geht das Leben nicht nur irgendwie weiter, sondern es passieren neue, verwirrende und ganz wunderbare Dinge. Eine Geschichte einer großen Erzählerin über das Unfassbare, von großer Intensität und Nähe, voller Trost und Zuversicht.

**Stefanie Höfler**  
**Wolfhagen**

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20  
Mi. 13.2. / 11:30 - 13:05 Uhr / 4 €

### Der Teufel mit den drei goldenen Haaren

*Figurentheater „Theater der Nacht“, Northeim*

Das „Theater der Nacht“ bringt ein Grimmsches Märchen. Es in dieser Form des Figurentheaters zu sehen, ist ein ganz unvergleichliches Erlebnis. Mit dem Northeimer Theater der Nacht hat sich ein vielbeachtetes Ensemble einen Ruf weit über die Region hinaus erspielt.

Zum Stück: Es war einmal ein Müllersjunge, dem wurde geweissagt, er werde eines Tages die wunderschöne Tochter des Königs heiraten. Der König aber schickt den unliebsamen Schwiegersohn kurzerhand in die Hölle, mit der unlösbaren Aufgabe, ihm drei goldene Haare vom Kopfe des Teufels zu holen.  
110 Minuten mit Pause.

**Heiko Brockhausen**  
**Lohfelden**

ASB-Mehrgenerationenhaus, Friedrich-Ebert-Ring 25c  
Do. 14.2. / 17:00 - 19:15 Uhr / 7,50 €  
Einlass ab 16:30 Uhr.  
Kontakt und Platzreservierungen bei Frau Neuer, Tel: 0561-9518750



### Rabenvatersorgen

*Krimilesung mit Emlin Borkschart*

Die Warburger Börde im Herzen Deutschlands: Hier, zwischen Diemel und Desenberg, scheint die Welt noch in Ordnung. Bis eines Tages der alleinstehende Bankangestellte Lothar Menne in seinem Haus überfallen und mit mehreren Messerstichen getötet wird. Hauptkommissar Emil Storck von der Kripo Höxter, der sich nach seiner Scheidung eigentlich eine Auszeit gönnen wollte, übernimmt den Fall zunächst widerwillig. In akribischer Kleinarbeit und mit oftmals unkonventionellen Methoden taucht er in das Leben des Mannes ein und bringt die Fassade des ruhigen Nachbarn und ach so zuverlässigen Arbeitskollegen zum Bröckeln... Mit seinem neuen Krimi „Rabenvatersorgen“ wendet sich der in Manrode lebende Schriftsteller Emlin Borkschart nach zwei Ostsee-Krimis erstmals seiner Heimatregion zu und möchte beweisen, dass diese Gegend literarisch höchst lebendig ist.

**Emlin Borkschart**  
**Hofgeismar**

Buchhandlung „Bücherstapel“  
Fr. 22.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €  
Vorverkauf in der Buchhandlung „Bücherstapel“, Hofgeismar  
info@buecherstapel-hofgeismar.de  
Telefon: 05671-7668220

### Polen verstehen: Geschichte, Politik, Gesellschaft

*Gerhard Gnauck liest*

Polen – unser unbekannter Nachbar. Souverän und kenntnisreich erzählt Gerhard Gnauck von der Geschichte, Kultur und Gesellschaft unseres östlichen Nachbarn. Dabei erweist sich: Polen war und ist für uns Deutsche wichtiger, als wir denken.

In seiner kompakten Darstellung wirft Gerhard Gnauck einen Blick auf das Jahrhundert seit 1918, als Polen und viele seiner Nachbarländer aus den Trümmern der Imperien emporstiegen und ihre Unabhängigkeit erlangten. Er lässt Zeitzeugen sprechen und fragt, was die Traditionen und Erfahrungen früherer Jahrhunderte dem Land heute bedeuten.

Nach dem Weltkrieg und der Wiedervereinigung dreier Landesteile unternahm Polen mit seiner heterogenen Bevölkerung einen ersten Anlauf zur Demokratie. 1939 folgten darauf Krieg, Terror, Holocaust und die größten Vertreibungen der Weltgeschichte. Ausgeblutet und nach Westen verschoben, erlebte Polen

eine Diktatur, die jedoch friedlich überwunden werden konnte.

Darauf folgten schmerzhaft, doch erfolgreiche Reformen und der Beitritt zu Nato und EU. 2015 begann die Kaczynski-Partei PiS, viele dieser Erfolge in Frage zu stellen. Dem Autor gelingt es, Weltbild, Denken und Handeln dieser politischen Kräfte verständlich zu machen. Zugleich geht er der Frage nach, was in Polen aus Demokratie, Rechtsstaat, Marktwirtschaft und guter europäischer Nachbarschaft werden wird.

**Gerhard Gnauck**  
**Wolfhagen**

Buchhandlung Mander, Schützeberger Str. 29  
Fr. 1.3. / 18:30 - 20:00 Uhr / 8 €  
Vorverkauf in der Buchhandlung Mander, Wolfhagen, Tel: 05692-5703.  
info@mander.de  
Auf Wunsch werden dort Karten auch reserviert.  
Regionalexpress ab Kassel-Wilhelmshöhe, stündlich. Fahrzeit 31 Minuten.



### In tiefen Schluchten

*Anne Chaplet liest*

Die Geheimnisse der Cevennen - neue Krimi-Reihe.

In der wilden, elementaren Landschaft des Vivarais am Fuße der Cevennen wohnen Rebellen und Eigenbrötler, Aussteiger und Propheeten. Und seit einigen Jahren auch Tori Godon, ehemalige Anwältin, 42 Jahre alt, frisch verwitwet und auf der Suche nach einer neuen Aufgabe. Als ein holländischer Höhlenforscher, der sich bei ihrer Freundin einquartiert hat, verschwindet, ist Tori beunruhigt. Als der alte Didier Thibon, der ihr von sagenhaften Schätzen und Schmugglerverstecken in den Höhlen erzählte, tot aufgefunden wird, ist Tori alarmiert. Und als sie auf der Suche nach dem Holländer auf dem Karstplateau in eine Felspalte stürzt, ist plötzlich auch ihr Leben in Gefahr. Wie hängen die Aktivitäten des Holländers mit den Hugenotten zusammen, die in dieser Region einst Zuflucht fanden? Und was hat das alles mit der Geschichte des Dorfes zu tun?

**Anne Chaplet**  
**Bad Karlshafen**

Antiquariat Schäfer, Gewölbekeller, Conradstr. 2  
Sa. 2.3. / 17:00 - 18:45 Uhr / 7 €  
Abendkasse öffnet früh!



## Grenzgänger

*Mechthild Borrmann liest*

Die Schönings leben in einem kleinen Dorf an der deutsch-belgischen Grenze. Wie die meisten Familien hier verdienen sich auch die Schönings mit Kaffee-Schmuggel etwas dazu. Die 17jährige Henni ist, wie viele andere Kinder, von Anfang an dabei und diejenige, die die Schmuggel-Routen über das Hohe Venn, ein tückisches Moor-Gebiet, kennt. So kann sie die Kaffee-Schmuggler, hauptsächlich Kinder, in der Nacht durch das gefährliche Moor führen. Ab 1950 übernehmen immer mehr organisierte Banden den Kaffee-Schmuggel, und Zöllner schießen auf die Menschen. Eines Nachts geschieht dann das Unfassbare: Hennis Schwester wird erschossen. Henni steckt man daraufhin 1951 in eine Besserungsanstalt. Wegen Kaffee-Schmuggels. Doch das ist nur ein Teil der Wahrheit. Die jüngeren Geschwister, die Henni anstelle der toten Mutter versorgt hatte, kommen in ein kirchliches Heim. Wo der kleine Matthias an Lungenentzündung verstirbt. Auch das ist nur ein Teil der Wahrheit.

**Mechthild Borrmann  
Lohfelden**

ASB-Mehrgenerationenhaus, Friedrich-Ebert-Ring 25c  
Sa. 9.3. / 17:00 - 18:45 Uhr / 7 €  
Einlass ab 16:30 Uhr.  
Kontakt und Platzreservierungen bei Frau Neuer, Tel: 0561-9518750

## Der Held im Pardelfell: Eine georgische Sage von Schota Rustaweli

*Lesung mit Kat Menschik und Tilman Spreckelsen*

Über Jahrhunderte mündlich überliefert, prägend für das Selbstverständnis eines ganzen Landes und dabei eine zauberhafte Liebes- und Heldengeschichte: Diesmal haben sich Tilman Spreckelsen und Kat Menschik das georgische Nationalepos vorgenommen und daraus ein modern erzähltes und fabelhaft illustriertes Buch gemacht! Märchenhaft und faszinierend fremdländisch klingen sie, die Namen der Helden in diesem Buch: Tinatin und Awtandil, Nestan-Daredschan und Tariel. Zwei Liebespaare, deren Schicksale sich auf unvorhergesehene Weise kreuzen und bedingen. Die beiden Frauen verlieben sich ebenso heftig in die Helden wie diese in sie, jedoch stellen beide Bedingungen, und so müssen Awtandil und Tariel erst harte Prüfungen bestehen und Siege erringen, be-

vor sie ihre Geliebten wirklich erobert haben. Der Dichter Schota Rustaweli verfasste die Verse um das Jahr 1200, als Georgien unter der Herrschaft von Königin Tamar zur Großmacht wurde – bis die Mongolen dieser Blütezeit ein jähes Ende bereiteten. Umso wichtiger wurde für die Georgier das Epos aus besseren Zeiten – bis heute.

Kat Menschik schwelgt in der mittelalterlichen, aber auch orientalischen Atmosphäre und erweckt in ihren Bildern die alten Recken zu neuem Leben. Und Tilman Spreckelsen zieht uns mitten hinein in das Drama um Awtandil und seinen Freund Tariel, den unglücklich Liebenden im Pardelfell.

**Kat Menschik, Tilman Spreckelsen  
Schauenburg-Breitenbach**

Märchenwache, Lange Str. 2  
Sa. 9.3. / 19:00 - 21:15 Uhr / 14 €  
Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!  
Vorverkauf: 12,00 EUR

## Rabenvatersorgen

*Krimilesung mit Emlin Borkschart*

Die Warburger Börde im Herzen Deutschlands: Hier, zwischen Diemel und Desenberg, scheint die Welt noch in Ordnung. Bis eines Tages der alleinstehende Bankangestellte Lothar Menne in seinem Haus überfallen und mit mehreren Messerstichen getötet wird. Hauptkommissar Emil Storck von der Kripo Höxter, der sich nach seiner Scheidung eigentlich eine Auszeit gönnen wollte, übernimmt den Fall zunächst widerwillig. In akribischer Kleinarbeit und mit oftmals unkonventionellen Methoden taucht er in das Leben des Mannes ein und bringt die Fassade des ruhigen Nachbarn und ach so zuverlässigen Arbeitskollegen zum Bröckeln... Mit seinem neuen Krimi „Rabenvatersorgen“ wendet sich der in Manrode lebende Schriftsteller Emlin Borkschart nach zwei Ostsee-Krimis erstmals seiner Heimatregion zu und möchte beweisen, dass diese Gegend literarisch höchst lebendig ist.

**Emlin Borkschart  
Breuna**

Kulturscheune, An der Kirche 1  
Fr. 15.3. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €  
Vorverkauf bei der Raiffeisenbank Breuna und der Tankstelle in Breuna.  
Karten-Reservierungen Tel: 05693-1406  
Frau Kleinschmidt .

## Der Bergsteiger Bernd Arnold - Ein Grenzgang

*Lesung mit Foto-Show*

Ein packendes Abenteuer auf der Grenzlinie zwischen Leben und Tod vor dem Hintergrund der sich anbahnenden politischen Wende in der ehemaligen DDR: Peter Brunnert hat daraus mit „Bernd Arnold – Ein Grenzgang“ ein spannendes, viel beachtetes Buch gemacht und trägt daraus in einer faszinierenden Veranstaltung vor. Erstmals setzt Brunnert Originalaufnahmen der hier beschriebenen Expedition ein und schafft so eine dichte und unglaublich fesselnde Atmosphäre im Wechselspiel zwischen Text und Bild – Adrenalin für Auge und Ohr!

Wenn man als Bergsteiger schon zu Lebzeiten eine Legende ist, kann man nicht allzu viel falsch gemacht haben. Bernd Arnold hat ein Bergsteiger-Lebenswerk hinterlassen - unter anderem zahlreiche Erstbegehungen - das einmalig bleiben wird.

Trotz der Isolation in der DDR gingen für nahezu zwei Jahrzehnte die jeweils schwersten Felsklettereien der Welt auf sein Konto. 1988 war er 41 Jahre alt und auf dem Zenit seines Klettervermögens. Die DDR-Behörden hatten ihm die Teilnahme an einer Expedition des DAV zu den gewaltigen Trangotürmen im Karakorum verweigert. Doch er nutzte die Einladung zu einer Silberhochzeit für eine „Beurlaubung“ in den Westen, und fuhr mit der Expedition nach Pakistan. Jedoch blieb das Unterfangen aufgrund der schlechten Verhältnisse vor Ort letztlich ohne Erfolg.

Am letzten Tag in der Wand nahm dann beim Bergen des Materials plötzlich das Schicksal das Heft in die Hand - Bernd Arnold stürzt ab ...

**Peter Brunnert  
Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12, Saal  
Fr. 22.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 7 €

## Im Verborgenen

*Ljuba Arnautovic liest*

Eindringlich, aufwühlend und zugleich unsentimental schreibt Ljuba Arnautovic in ihrem Debüt über eine Frau, deren stilles Heldentum unerkannt bleibt, deren beharrlicher Einsatz für das Richtige aber letztendlich Früchte trägt.

Genofeva arbeitet in der Kanzlei des Oberkirchenrats in Wien. Es ist das Jahr 1944. Niemand ahnt, dass sie in ihrer Wohnung über Monate hinweg Menschen versteckt. Niemand weiß auch um ihre politische Vergangenheit, die sie selbst in größte Gefahr bringen könnte.

Sie muss ihren Schmerz und ihre Einsamkeit verbergen: Beide Söhne befinden sich seit Jahren in der UdSSR und der Kontakt zu ihnen ist abgerissen. Ihr Mann ist längst in Australien und damit in einem anderen Leben angekommen.

Eines Tages trifft Genofeva, die sich Tante Eva nennen lässt, auf Walter. Auch er muss schließlich in ihr Versteck fliehen. Dort kommen sich die zwei verlorenen Seelen näher.

**Ljuba Arnautovic  
Wolfhagen**

Buchhandlung Mander, Schützeberger Str. 29  
Mi. 3.4. / 19:00 - 21:00 Uhr / 10 €  
Vorverkauf in der Buchhandlung Mander, Wolfhagen, Tel: 05692-5703.  
info@mander.de

Auf Wunsch werden dort Karten auch reserviert.  
Regionalexpress ab Kassel-Wilhelmshöhe, stündlich. Fahrzeit 31 Minuten.



### Besuch beim Hasen - von Christian Oster

*Für Kinder ab 7 Jahren, - und zur Freude aller „Großen“*

Fuchs, Hase und Igel, und auch noch die Waldmaus, sind Tiere, die in vielen Geschichten zu finden sind. Aber alle zusammen? Das kann ja nur spannend werden. Der Hase ist in einen neuen Bau gezogen. Um seine Nachbarn, Waldmaus und Igel, auf sich aufmerksam zu machen, schraubt er eine wunderschöne Klingel an seine Haustür. Als es mitten in der Nacht klingelt, wundert er sich, denn der Fuchs höchstpersönlich steht vor der Tür und drängelt sich herein. Was hat er vor? Da klingelt es wieder und die Waldmaus kommt herein und wird sofort vom Fuchs gefangen. Als dann auch der Igel in die Falle des Fuchses tappt, sieht es schlecht aus. Da hat der Fuchs nun alle Tiere zusammen und freut sich auf ein dreigängiges Abendessen, bis es noch einmal klingelt. Gibt es noch ein Tier, das er fressen kann? Eilig geht er zur Tür und erlebt eine unangenehme Überraschung.

**Stefan Becker**

**Lohfelden**

ASB-Mehrgenerationenhaus, Friedrich-Ebert-Ring 25c  
Fr. 5.4. / 16:30 - 17:45 Uhr / 5 €  
Kinder haben in Begleitung je eines Erwachsenen freien Eintritt!

### Anmut und Feigheit

*Frank Schulz liest*

Liebe ist nichts für Feiglinge – Frank Schulz blickt in seinen Erzählungen hinauf zu Wolke 7 und hinab in die Abgründe der Seele. Buch des Monats August 2018 bei NDR Kultur. Die Liebe, sie trifft uns alle, und meist ist sie kein Zuckerschlecken, vor allem dann nicht, wenn die Jahre vergehen. Frank Schulz folgt seinen Protagonisten wie ein Privatdetektiv, er nimmt ihre Seelen unter die Lupe – aber er erschrickt nie über das, was er findet. Schulz, der Chronist des ganz alltäglichen Lebens und all seiner Untiefen, fängt den Klang von gesprochener Sprache ein wie niemand sonst. Ein Juniorsenior (gerade 60) liefert sich per SMS ein Verbal-Pingpong mit seiner jungen Freundin, das so gleichberechtigt fies ist, dass man ganz verzaubert ist: das muss dann doch wohl Liebe sein! Ein Mann und eine Frau schreiben sich Briefe, die der jeweils andere immer erst zwanzig Jahre später öffnen darf. Und überhaupt: Älterwerden ist durchaus keine friedliche Angelegenheit. Wenn die Augen und das Gedächtnis zum Beispiel gerade genug nachgelassen haben, dass man sich, wie die Unternehmerwitwe im Spreewaldresort, nicht mehr sicher ist, ob der Gatte beim Wandern in die Schlucht gestürzt ist – oder ob man selbst ihn ein bisschen geschubst hat.

**Frank Schulz**

**Schauenburg-Breitenbach**

Märchenwache, Lange Str. 2  
Sa. 13.4. / 19:00 - 21:15 Uhr / 15 €  
Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!  
Vorverkauf: 12,00 Euro

### Vergiss kein einziges Wort

*Dörte Binkert liest*

Drei Epochen, drei Frauen, drei Schicksale: In den Geschichten von Martha, Maria und Magda im schlesischen Gleiwitz spiegelt sich die Geschichte einer Grenzregion wider: die Geschichte von Deutschen, Polen und Tschechen, Christen und Juden, die liebten und hassten, Familien gründeten und einander verließen, vertrieben wurden und sich wiederbegegneten. Dörte Binkert spannt gekonnt den großen Bogen von den 20er- bis zu den ausgehenden 60er-Jahren des letzten Jahrhunderts. Mit viel Gespu'r und noch mehr Herzblut zeichnet sie das Porträt einer Zeit und einer Region, in der Freude und Leid nur einen Wimpernschlag voneinander entfernt waren.

**Dörte Binkert**

**Wolfhagen**

Buchhandlung Mander, Schützeberger Str. 29  
Fr. 3.5. / 19:00 - 21:00 Uhr / 10 €  
Vorverkauf in der Buchhandlung Mander, Wolfhagen, Tel: 05692-5703.  
info@mander.de  
Auf Wunsch werden dort Karten auch reserviert.  
Regionalexpress ab Kassel-Wilhelmshöhe, stündlich. Fahrzeit 31 Minuten.



### Von Bienen und Menschen

*Ulla Lachauer liest*

Ulla Lachauer, für ihre Reportagen vor allem über Osteuropa vielgerühmt und preisgekrönt, hat in den vergangenen Jahren zahlreiche Regionen Europas bereist und mit Imkern gesprochen. Der Bogen ihrer Erkundungen ist weit gespannt: von der Ostseeinsel Gotland über die Lüneburger Heide bis nach Stuttgart und in den Schwarzwald, von den französischen Pyrenäen über Kärnten bis Ljubljana, vom böhmischen Isergebirge bis in die russische Exklave Kaliningrad. Ihr Buch enthält vierzehn Porträts passionierter Imker, unter anderem das eines jungen Syrsers, der vor dem Krieg in seinem Heimatland mit seinem Vater fünfhundert Bienenvölker hielt und mittlerweile in Deutschland einen Neuanfang wagt. Welche Rolle hat das Imkern für das Leben und Überleben gespielt? Wie gehen die «Bienenmenschen» heute mit den Herausforderungen der Globalisierung um? Und was kann ein Imker aus seiner besonderen Erfahrung heraus uns über Natur und Gesellschaft mitteilen?

Eine vielschichtige Erkundungsreise, geprägt von Ulla Lachauers typischer Empathie für die Menschen.

**Ulla Lachauer**

**Wolfhagen**

Buchhandlung Mander, Schützeberger Str. 29  
Fr. 24.5. / 19:00 - 21:00 Uhr / 10 €  
Vorverkauf in der Buchhandlung Mander, Wolfhagen, Tel: 05692-5703.  
info@mander.de  
Auf Wunsch werden dort Karten auch reserviert.  
Regionalexpress ab Kassel-Wilhelmshöhe, stündlich. Fahrzeit 31 Minuten.

### Proteste - Liebe - und nie wieder Krieg

*Aufbrüche und Hoffnungen in den Sechzigern*

*Eine literarisch-musikalische Revue mit Sabine Wackernagel und Hartmut Schmidt*

1960 war noch lange nicht 1968. Es roch noch nach Blumenkohl in den ungelüfteten Treppenhäusern, auf den Straßen standen noch Ruinen, das Nachkriegsgefühl der 50er Jahre war noch lange nicht überwunden. Dennoch ging es Jahr für Jahr aufwärts, nicht nur wirtschaftlich, sondern in allen Bereichen der Gesellschaft. Allmählich wurde es bunter in der Bundesrepublik, die Jugend meldete sich zu Wort, alte Konventionen wurden über Bord geworfen, da gab es viel Streit, aber auch viel Spaß. Davon handelt dieser Abend, an dem die Schauspielerinnen Sabine Wackernagel und Hartmut Schmidt mit Schlagern und Songs, Anekdoten, Zeitzeugnissen und literarischen Rückblicken die Atmosphäre eines spannenden Jahrzehnts aufleben lassen. Eine unterhaltsame Revue mit viel Musik und interessanten Texten.

**Sabine Wackernagel, Hartmut Schmidt**  
**Bad Emstal-Merxhausen**

Vitos-Klinik, Festsaal, Landgraf-Philipp-Str. 9  
Do. 6.6. / 19:30 - 21:45 Uhr / 8 €  
Eine Karten- und Platzreservierung ist beim Vorstand, Herrn Hübner möglich.  
Mail: fam.huebner@arcor.de

### Grenzgänger

*Mechthild Borrmann liest*

Die Schönings leben in einem kleinen Dorf an der deutsch-belgischen Grenze. Wie die meisten Familien hier verdienen sich auch die Schönings mit Kaffee-Schmuggel etwas dazu. Die 17jährige Henni ist, wie viele andere Kinder, von Anfang an dabei und diejenige, die die Schmuggel-Routen über das Hohe Venn, ein tückisches Moor-Gebiet, kennt. So kann sie die Kaffee-Schmuggler, hauptsächlich Kinder, in der Nacht durch das gefährliche Moor führen. Ab 1950 übernehmen immer mehr organisierte Banden den Kaffee-Schmuggel, und Zöllner schießen auf die Menschen. Eines Nachts geschieht dann das Unfassbare: Hennis Schwester wird erschossen. Henni steckt man daraufhin 1951 in eine Besenungsanstalt. Wegen Kaffee-Schmuggels. Doch das ist nur ein Teil der Wahrheit. Die jüngeren Geschwister, die Henni anstelle der toten Mutter versorgt hatte, kommen in ein kirchliches Heim. Wo der kleine Matthias an Lungenentzündung verstirbt. Auch das ist nur ein Teil der Wahrheit.

**Mechtild Borrmann****Wolfhagen**

Buchhandlung Mander, Schützeberger Str. 29

Fr. 7.6. / 19:00 - 21:00 Uhr / 10 €

Vorverkauf in der Buchhandlung Mander, Wolfhagen, Tel: 05692-5703.

info@mander.de

Auf Wunsch werden dort Karten auch reserviert.

Regionalexpress ab Kassel-Wilhelmshöhe, stündlich. Fahrzeit 31 Minuten.

**König der Hobos - Unterwegs mit den Vagabunden Amerikas**

*Fredy Gareis liest - Richie Arndt spielt den Railroad Blues*

Sie pfeifen auf den amerikanischen Traum und führen ein Leben außerhalb der Gesellschaft. Getrieben vom Wunsch nach Freiheit und Selbstbestimmung, fahren die Hobos illegal auf Güterzügen durch das Land. Eine verschworene Subkultur mit eigener Sprache, moralischem Kodex und Liedern, die sich mit dem Bau der transkontinentalen Eisenbahn entwickelten und bis heute im Schatten des neon-grellen Amerika weiterleben. Dreieinhalb Monate reiste Fredy Gareis mit diesen Überlebenskünstlern, Landstreichern und Vagabunden durch ein Amerika, das die wenigsten kennen, und lernte von einem Hobo-König, wie man sich als blinder Passagier durchschlägt. Er erlebte Zusammenhalt und Großzügigkeit, die Weite aus Licht und Wind, Einsamkeit, Gewalt und Drogen. Geschichten, die tiefe Einblicke in die raue Seele der USA gewähren: über die Kraft des Individuums, über Enttäuschung, Wut und über das Glück, arm, aber frei zu sein.

**Fredy Gareis, Richie Arndt**

**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,

Tiefenweg 12, Saal

Fr. 14.6. / 19:00 - 21:00 Uhr / 8 €

**Blanka Pudler: Wie ein 15-jähriges Mädchen Auschwitz und Zwangsarbeit überlebte**

*Dieter Vaupel liest*

Blanka ist noch ein Kind, als sie von den Nazis verfolgt und mit ihrer ganzen Familie 1944 deportiert wird. Nach sieben schrecklichen Wochen in Auschwitz selektiert man sie zur Zwangsarbeit. In der Sprengstofffabrik Heschich Lichtenau muss sie mit ihrer älteren Schwester Ananka Bomben und Granaten befüllen. Als die beiden Mädchen nach dem Krieg nach Ungarn zurückkommen, erfahren sie, dass sie nicht nur ihr Zuhause, sondern auch ihre Eltern im Holocaust verloren haben. Blanka blickt mit den Augen eines Kindes auf die unmenschliche, bedrohliche Welt um sich herum. Trotz allem gibt sie die Hoffnung nicht auf. Dieter Vaupel lernte sie 1986 in Budapest kennen und organisierte gemeinsam mit ihr jahrelang Zeitzeugengespräche vor Tausenden von Schülern. Gemeinsam begannen sie, Pud-

**Kasseler Literarisches Café**

Ein einführender Vortrag und eine kleine Auswahl an Texten sollen eine erste Orientierung schaffen, danach gibt es ausgiebig Gelegenheit zur Diskussion. Das Angebot richtet sich an alle, die Interesse an Literatur haben, gerne den unterschiedlichen Sinnangeboten der gelesenen Texte nachspüren und sich auf gemeinsame Diskussionen einlassen wollen.

**„Die deutscheste der Künste“. Thomas Mann, Nietzsche und die Musik in den „Betrachtungen eines Unpolitischen“**

*Vortrag*

**Axel Schmitt**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 21.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €

lers Geschichte aufzuschreiben, nach ihrem Tod stellte er das Buch fertig. Die subjektive Zeitzeugenerzählung verknüpft und vergleicht er mit zahlreichen historischen Dokumenten. Wer die Geschichte liest, wird tief in die berührende Gedanken- und Erlebniswelt dieses besonderen Mädchens hineingezogen.

**Dr. Dieter Vaupel**

**Wolfhagen**

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20

Fr. 29.3. / 11:30 - 13:05 Uhr / 4 €

Diese Lesung für Schüler ist für alle Interessierten öffentlich!

**Wege zum literarischen Verstehen****Lesen bereichert das Leben**

*Anregungen für den Lesespaß*

„Man hat einen großen Gewinn von dem Bücherlesen, wenn man sich mit jemandem über das Gelesene zu unterhalten sucht.“ J. A. Bergk

An fünf Abenden werden Bücher für jeden Lesegeschmack vorgestellt: Krimis, anspruchsvolle Literatur, Liebes- und Abenteuerromane, Sachbücher. Kurze Leseproben runden den Eindruck ab. Leseanregungen werden gegeben, aber es müssen keine bestimmten Texte gelesen werden. So ergibt sich immer wieder ein Austausch über Gelesenes, der Spaß macht, häufig amüsant ist.

**W2053 / Annegret Becker**

**Vellmar-Obervellmar**

Stadtbücherei, Mittelring 24

Mi. 13.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 27 €

Monatliche Termine nach Absprache!

Anmeldung bis: 7.2.

**Dekadenz und Wagnerismus. Thomas Manns „Tristan“ und „Wälsungenblut“**

*Vortrag*

**Axel Schmitt**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 28.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €

**Arno Schmidt: Zettels Traum**

*Vortrag*

**Axel Schmitt**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 4.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €

**Das Thema ZEIT in der Literatur**

- Christoph Ransmayr: Cox oder der Lauf der Zeit (TB)

- Martin Suter: Die Zeit, die Zeit (TB).

Fragen, wie Menschen, Herrscher großer Reiche und gewöhnliche Mitmenschen über die Zeit zu herrschen versuchen und sie ihren Vorstellungen und Lebenswünschen anpassen und unterwerfen wollen; und damit der Erfahrung einer befristeten Existenz einer Wandlung und Sinnggebung eröffnen.“

Dieser Kurs geht bis Anfang Juli (Sommerferien)!

**W2084 / Dr. Gertrude Betz**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mo. 6.5. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 26.4.

Es können Kosten für Lektüre entstehen.

**W2085 / Dr. Gertrude Betz**

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 8.5. / 9:30 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 26.4.

Es können Kosten für Lektüre entstehen.



### Schreibwerkstätten

#### Schreiben wir!

*Ein Tag mit Kreativem Schreiben*

##### Wochenendseminar

Kreatives Schreiben? Was verbirgt sich hinter dem schillernden Begriff? Hier wird ausprobiert, ob Gedanken und Gefühle, all die Geschichten und Gedichte, die im Inneren schlummern, zu Papier zu bringen sind. Wird daraus eher Erzähler/in oder doch Dichter/in? Das Netzwerk Kreatives Schreiben Nordhessen/Südniedersachsen stellt eine Vielzahl unterschiedlicher Schreibangebote zum Ausprobieren vor. In einstündigen Workshops laden die jeweiligen Dozent/innen mit unterschiedlichen Schwerpunktsetzungen zum Schreiben ein.

Es können an einem Tag an verschiedenen Stationen (Tischen) eigene Texte verfasst, das Schreiben ausprobiert, eine schlummernde Schreiblust geweckt, auf Wortwegen gewandelt, oder spielerische, experimentelle Wege zum geschriebenen Wort erforscht werden. Und es soll über die Kraft der Sprache und der Worte gestaunt werden. Dabei ist es freigestellt, sich von einem Angebot zum nächsten fortzuschreiben, oder einfach nur einmal einen Schreibimpuls nach dem anderen aufzugreifen.

**W2118 / Kirsten Alers, Ellen Volkhardt, Marie-Luise Erner, Jacqueline Engelke Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12

Sa. 26.1. / 10:00 - 16:00 Uhr / 30 €

Beratung durch die Kursleitung Ellen Volkhardt: 0561-4009906

Anmeldung bis: 14.1.

#### Schreibwerkstatt

Wie entsteht aus einer Idee eine Geschichte? Wie lässt sich die Spannung in einer Geschichte aufbauen und darüber das Interesse von Leserinnen und Lesern halten? Worauf muss man beim Überarbeiten eines Textes achten? Diese Fragen werden durch eine Mischung aus inhaltlichen Inputs und eigenen Schreibübungen bearbeitet. Feedback durch die Gruppe und die Möglichkeit der Überarbeitung gehören selbstverständlich dazu.

**W2100 / Nicole Zaspel**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mi. 6.3. / 16:00 - 18:00 Uhr / 8 Termine / 58 €  
14-tägig

**W2101 / Nicole Zaspel**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Fr. 1.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 8 Termine / 58 €  
14-tägig

#### Autorenwerkstatt

##### Wochenendseminar

Den richtigen Weg zur eigenen Geschichte zu finden ist oft nicht leicht und mit Hindernissen gesät. In diesem intensiven Workshop werden Autoren und Autorinnen Werkzeuge gezeigt und konkrete Hilfsmittel in die Hand gegeben, um diese Hindernisse zu überwinden. Seien es Schreibblockaden, unfertige Figuren oder ein löchriger Plot. Dieser Kurs ist besonders gut geeignet, wenn Sie bereits an einer konkreten Geschichte arbeiten und sich mit Problemen konfrontiert sehen oder eine Idee haben und keinen Anfang finden. Jede Geschichte wird während des Kurses intensiv durchgecheckt, die Hauptfiguren betrachtet, Schwierigkeiten aufgedeckt und aus dem Weg geräumt. Zudem zeigen verschiedene (Schreib-)Übungen Wege aus Blockaden und helfen, diese in Zukunft erst gar nicht entstehen zu lassen. Gearbeitet wird in einer kleinen Gruppe, so dass genügend Raum für individuelle Fragen bleibt. (Gruppengröße 5-7) Bitte Schreibblock und Stift mitbringen. Und eine eigene Geschichte!

**W2103 / Frauke Ladders**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Fr. 29.3. / 18:00 - 20:30 Uhr

Sa. 30.3. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 31.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 75 €

Anmeldung bis: 18.3.

Materialkosten 3€ an die Kursleiterin

#### Kreatives Schreiben

##### Wochenendseminar

Sie lernen verschiedene Schreibübungen und Schreibspiele kennen, die Ihnen dabei helfen, ersten Impulsen nachzugeben und einfach „drauflos“ zu schreiben. In einer kleinen Gruppe werden verschiedene Schreibübungen ausgeführt und kurze Texte, Gedichte und Geschichten zu verschiedenen Themen formuliert. Der Spaß am Schreiben und des sich Ausdrückens steht im Vordergrund, sowie die Möglichkeit, neue Wege zu beschreiten, um den eigenen Schreibhorizont zu erweitern. Dieser Kurs regt sicherlich auch Ihre Kreativität an, gibt Impulse für neue Geschichten und hilft, Schreibblockaden zu überwinden. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, die Spaß am Schreiben haben oder diesen wiederfinden möchten, sowie ehemalige Teilnehmer des Kurses Einfach schreiben - Wege zur Kreativität. (Gruppengröße 5-7) Bitte Schreibblock und Stift mitbringen.

**W2106 / Frauke Ladders**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Sa. 16.3. und So. 17.3. / 10:00 - 16:00 Uhr /

36 €

Anmeldung bis: 4.3.

4€ Kosten für Fotokopien

#### Eine Woche kreatives Schreiben und Gestalten im Lossetal

*Wort und Bild: Grenzüberschreitungen 2019*

##### Kompaktkurs

Natur, Kultur und Resonanzen im Inneren werden verarbeitet – und es entstehen Prosastücke, Lyrik und experimentelle Texte genauso wie Bildnerisches mit Farben, Pinseln, Stiften, Schere und Kleber. Schließlich sollen Texte gestaltet und Bildnerisches vertextet werden. Grenzüberschreitungen zwischen Wort und Bild führen zu visueller Poesie, Collagen und vielem mehr.

Täglich ein bis zwei Einheiten Kreatives Schreiben und ein bis zwei Einheiten künstlerisches Gestalten – Eindrücke von Orten, die wahrnehmend untersucht werden, zeigen sich im individuellen Ausdruck in Text und Gestalt.

Vorhandene Materialien wie Farben, Kreiden oder Kameras können mitgebracht werden. AnfängerInnen und Fortgeschrittene im Kreativen Schreiben und künstlerischen Gestalten sind willkommen.

**W2111 / Kirsten Alers, Yara Semmler**

**Kaufungen-Niederkaufungen**

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15

So. 7.7. - So. 14.7. / 18:00 - 21:00 Uhr / 8

Termine / 350 €

Anreisetag 7.7., Seminarbeginn 18:00 Uhr.

Abreisetag 14.7., Seminarende 10:00 Uhr.

Zur Tagesstruktur des Seminars informieren die Kursleitungen.

Anreise, Unterkunft und Verpflegung privat; Infos erfolgen durch die Kursleiterinnen.

Beratung durch die Kursleiterin Kirsten

Alers: 05605-926271

Anmeldung bis: 5.4.

#### Schreiben befreit!

##### Schreibwerkstatt für Frauen

Kreatives Schreiben, autobiografische Texte, Übungen zu literarischen Genres, freie Textarbeit, Methoden gegen Schreibblockaden, Projekte (Lesungen, Veröffentlichungen): Immer geht es um kreative Lust und erlernbares Handwerk.

Der weibliche Blick auf Lebensgeschichten steht im Mittelpunkt von Erzählungen, Gedichten, Märchen und anderem.

**W2112 / Kirsten Alers**

**Kaufungen-Niederkaufungen**

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15

Mo. 11.2. / 9:00 - 11:00 Uhr / 9 Termine / 65 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die

Kursleitung: 05605-926271

Anmeldung bis: 5.2.

**W2114 / Kirsten Alers**

**Kaufungen-Niederkaufungen**

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15

Mi. 13.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 Termine / 65 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die

Kursleitung: 05605-926271

Anmeldung bis: 5.2.

**W2115 / Kirsten Alers**

**Kaufungen-Niederkaufungen**

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15

Do. 14.2. / 9:00 - 11:00 Uhr / 9 Termine / 65 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die

Kursleitung: 05605-926271

Anmeldung bis: 5.2.



## Kreatives Schreiben

### Jahresgruppe

Zu einem Thema oder einer Textsorte schreiben, den heilsamen Effekt des Schreibens erfahren, eine eigene Schreibstimme entwickeln, Autobiografisches und Fiktives verfassen, assoziativ formlos drauflos oder mit Handwerkszeug ausgestattet eine Kurzgeschichte oder ein Gedicht schreiben – Kreatives Schreiben ist vielfältig und bedient unterschiedlichste Funktionen des Schreibens. In einer Gruppe Gleichgesinnter lassen sich Spaß am Texten und Vorlesen mit schreibenden Wanderungen im Innen und Außen verbinden. Einige der Schreibwerkstatttreffen finden in Cafés und Museen in Kassel statt.

### W2116 / Kirsten Alers Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15  
Di. 26.2. / 17:00 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 108 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271. Monatliche Termine.  
Anmeldung bis: 5.2.

## Klänge und Zeichen: Grenzüberschreitungen

### Pfingsten 2019 im Rhythmus von Sprache und Musik

#### Kompaktkurs

Rhythmus, unser Rhythmus, der Rhythmus des Lebens zeigt sich sowohl in der Sprache als auch in der Musik. Kreativ schreibend und musikalisch improvisierend kommt er zum Ausdruck, füllt er den Raum. Tempo und Takt, Versmaß und (Sprach)Melodie – auf der Suche nach individuellen musikalisch-sprachlichen Schwingungen werden rhythmische Sprachgebilde (z. B. Gedichte) und musikalische Erfahrungen (z. B. Body-Percussion) initiiert. Schließlich können Texte vertont und Melodien betextet werden. Dem Gemeinsamen in Sprache und Musik spüren wir nach und gehen in Resonanz mit dem Rhythmus in uns. Erfahrungen im Kreativen Schreiben und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Eigene Instrumente können mitgebracht werden.

### W2117 / Kirsten Alers, Imke Alers Soest

Tagungsstätte der Ev. Frauenhilfe, Feldmühlenweg 15  
Fr. 22.3. - Mo. 10.6. / 17:00 - 14:00 Uhr / 5 Termine / 154 €  
Vorbesprechung: 22. März, 19:00 Uhr, Kaufungen-Niederkaufungen, Haus Wortwechsel.  
Anreisetag 7.6., Seminarbeginn 17:00 Uhr.  
Abreisetag 10.6., 14:00 Uhr  
Infos: Kirsten Alers: 05605-926271  
Anmeldung bis: 3.3.  
Eigene Anreise! Unterkunft individuell vorab zu zahlen an die Kursleitung: 256,00 EUR

## Wortspiele - raus aus dem geschriebenen Einerlei

Für alle, die Lust aufs Schreiben haben und Neugierde und Experimentierfreude wieder entfachen wollen. In einer kleinen Gruppe werden anhand von literarischen Beispielen



Kunstgriffe erklärt und gemeinsam kreative Herangehensweisen erarbeitet.  
Bitte Schreibzeug mitbringen.

### W2118 / Nicole Zaspel Lohfelden

ASB-Mehrgenerationenhaus, Lange Str. 37  
Do. 7.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 7 Termine / 59 €  
Infoabend zur neuen Schreibwerkstatt am 7. März. - Anmeldung ist an diesem Termin noch möglich!  
Die Kursleiterin bietet Interessenten eine Vorabberatung an: 05604-9182503  
Anmeldung bis: 26.2.  
+ 5 EUR Materialkosten, vor Ort zu zahlen.

## Klang & Wort

### Im Fluss des Schreibens

#### Wochenendseminar

Schreiben und kreativ werden – das können Sie zum Element Wasser in der Kombination von Klang und Wort bei diesem eintägigen Workshop. Der Frühling ist Aufbruch, das Leben sprießt neu, alles fließt. Bei dem Workshop entsteht ein Dreiklang - Worte und Töne zum Thema Wasser. Wir experimentieren mit kleinen Instrumenten und Klängen, lassen uns von der Natur inspirieren und zu kreativen Texten anregen. Der Spaß kommt dabei natürlich nicht zu kurz.

### W2119 / Andrea Belser, Jacqueline Engelke Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Sa. 6.4. / 10:00 - 18:00 Uhr / 52 €  
Beratung durch die Kursleitung Jacqueline Engelke, Tel: 0561-13992  
Anmeldung bis: 26.3.

## „Spurensuche“

### Biografisches Schreiben für Frauen

#### Wochenendseminar

Haben Sie Lust, sich auf Ihre eigene Fährte zu begeben und nach Erfahrungsschätzen in Ihrer Erinnerungskiste zu kramen? Lang, lang ist's her... Und doch liegen all diese Erinnerungen in uns und sind Teil unserer Geschichte und Entwicklung. Nur Weniges davon ist auf-

geschrieben - das soll jetzt anders werden. In diesem Kurs geht es darum, Worte zu finden für das eigene Erleben. Behutsam werden wir an unsere persönlichen Themen geführt und öffnen dabei Türen nach innen. Wir werden verschiedene Schreibformen (Geschichten, Gedichte, Briefe, Märchen...) ausprobieren und uns gegenseitig vorstellen. Ergänzend werden uns auch Atem- und Bewegungsübungen, Phantasiereisen, Töne und Lieder unterstützen. Spezielle literarische Kenntnisse oder Fähigkeiten sind nicht notwendig, es reichen Neugier und Offenheit für die Methode. Ich lade Sie herzlich ein, sich mit mir auf diese Schreibreise in Ihre eigene Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu begeben.

### W2121 / Angelika Reimer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Fr. 3.5. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 4.5. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 5.5. / 10:00 - 13:00 Uhr  
3 Termine / 89 €  
Anmeldung bis: 22.4.

## Klang & Wort

### Im Fluss des Schreibens

#### Wochenendseminar

Schreiben und kreativ werden – das können Sie zum Element Wasser in der Kombination von Klang und Wort bei diesem eintägigen Workshop. Der Frühling ist Aufbruch, das Leben sprießt neu, alles fließt. Bei dem Workshop entsteht ein Dreiklang - Worte und Töne zum Thema Wasser. Wir experimentieren mit kleinen Instrumenten und Klängen, lassen uns von der Natur inspirieren und zu kreativen Texten anregen. Der Spaß kommt dabei natürlich nicht zu kurz.

### W2122 / Andrea Belser, Jacqueline Engelke Bad Karlshafen

KulturTreff, Carlstr. 5  
Sa. 15.6. / 10:00 - 18:00 Uhr / 52 €  
Beratung durch die Kursleitung Jacqueline Engelke, Tel: 0561-13992  
Anmeldung bis: 4.6.



### Theater und Kleinkunst

Theater versinnbildlicht im wahrsten Sinne des Wortes das Leben: Es berührt unsere Sinne, entwirft Bilder - setzt alles in ein anderes Licht. Es verdichtet die Wirklichkeit, stellt grundlegende Fragen und lässt neue Wirklichkeiten entstehen, ist kunstvolles Spiel, Drama, Satire oder Kabarett - auf großer oder kleiner Bühne. Lassen Sie sich in die Welt des Theaters oder der „Kleinen Künste“ entführen, sei es eher theoretisch erklärend oder praktisch im eigenen Tun. Vorhang auf - die Bühne gehört Ihnen!

#### Alles Theater!

*Die Spielzeit 2018/19 des Staatstheaters Kassel*

Die Dramaturginnen und Dramaturgen des Staatstheaters besprechen ausgewählte Produktionen aus dem Spielplan des Staatstheaters Kassel.

**W2150 / Thomaspeter Goergen, Christian Steinbock, Petra Schiller, Tobias Geismann, Laura Rae Mace, Linn Dr. Settimi**

Termine und Themen:

05.03.2019 „Festival im Ballhaus“, Konzertreihe (Tobias Geismann)  
 19.03.2019 „Die Walküre“ Oper von Richard Wagner (Christian Steinbock)  
 02.04.2019 „Die Opferung von Gorge Mastromas“, Schauspiel von Dennis Kelly (Petra Schiller)  
 30.04.2019 „Ares“ Tanztheater von Johannes Wieland (Laura Rae Mace)  
 21.05.2019 „Mutter Courage und ihre Kinder“ Schauspiel von Bertolt Brecht (Thomaspeter Goergen)  
 04.06.2019 „Der Wildschütz“ Oper von Albert Lortzinger (Christian Steinbock)  
 Änderungen vorbehalten.

**Kassel**

Staatstheater, Personaleingang

Di. 5.3. / 11:00 - 12:30 Uhr / 6 Termine / 33 €

#### Improvisationstheater

*„Kopf aus - Flow an“*

*Wochenendseminar*

Improvisation funktioniert über das „Kopf-Ausschalten“. Eine schwierige Sache, sich nichts vorzunehmen, loszulassen und sich assoziativ treiben zu lassen. Doch gelangt man in diesen Zustand, so springen die Geschichten, Rollen und Atmosphären nur so aus einem heraus. Dieser Kurs will ein Ausschaltknopf für den Kopf sein und Raum geben für ein wirkliches „Im-Moment-Sein“. Durch aufeinander aufbauende Improvisationsspiele und Übungen zur Stärkung von Wahrnehmung, Spontanität und Phantasie werden konkrete Improvisationsstrategien trainiert und in kleinen Szenen spielerisch umgesetzt. Für alle, die einen Einstieg zum Impro-Theater suchen oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.



**W2158 / Graciette Justo, Schauspielerin und Theaterpädagogin**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
 Sa. 16.3. und So. 17.3. / 10:00 - 17:30 Uhr / 75 €

Anmeldung bis: 1.3.

#### Improvisationstheater 60+

Spaß am Improvisieren ist keine Frage des Alters. Mit anderen Menschen Szenen aus dem Steggreif improvisieren, noch nicht wissend, wohin die Reise geht, um dann im Spielverlauf spontan zu entscheiden, was geschehen soll, das ist Improvisationstheater. Es gibt kein Drehbuch, keinen doppelten Boden und keine Souffleuse.

Sie lernen, im Hier und Jetzt zu sein und den eigenen Impulsen zu vertrauen. Mit Leichtigkeit und Freude werden die eigene Geschichte, geträumtes Leben oder Ihre Fantasie lebendig gemacht und im kreativen Spielen miteinander umgesetzt. Entdecken sie mit „Impro-Theater“ ihre schöpferischen Potentiale. Manfred Spitzer, ein anerkannter Hirnforscher, stellte dazu fest: „Theaterspielen ist wie ein Flugsimulator für das Gehirn.“

Voraussetzungen: keine

**W2159 / Stephanie Braun, „ImproKS“**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26

Fr. 15.2. / 10:00 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 81 €

#### Auf die Bühne, fertig, los.

*Wochenendseminar*

Im Schauspiel arbeiten wir mit dem Instrument Körper und gehen auf eine Entdeckungsreise als Schöpfer eigener oder fremder Realitäten. Dazu beschäftigen wir uns mit den Grundlagen des darstellerisch kreativen Prozesses. Schauspiel ist Handwerk, das in diesem Workshop mit vielfältigen Übungen vorgestellt und trainiert wird. Elemente wie Vorstellungskraft, Konzentration, Koordination, Wahrneh-

mung, Partnerspiel, Umgang mit Raum und Requisiten sind die Stichworte. In der gemeinsamen Arbeit werden erste Schritte für die eigenen schauspielerischen Möglichkeiten erforscht und erprobt.

Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke, Wasser und etwas Verpflegung mitbringen.

**W2161 / Lars Fruchtenicht, Stefanie Fruchtenicht**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Sa. 30.3. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 31.3. / 11:00 - 17:00 Uhr / 77 €

Anmeldung bis: 15.3.

#### Theaterwerkstatt - Von der Idee zum Stück!

Wir gehen in die zweite „Spielzeit“ und arbeiten weiter daran, ein Bühnenstück zu entwickeln und zur Aufführung zu bringen. Szenischen Ideen werden ausprobiert und mit Hilfe dramaturgische Kniffe weiterentwickelt ebenso wie die bereits entstandenen Figuren und Geschichten. Gemeinsam wachsen wir zu einem Ensemble, das mit Freude und Spaß das Stück vor einem Publikum präsentieren kann. Wer neugierig ist und seinen Platz vor oder auch hinter der Bühne finden möchte, ist herzlich eingeladen, mit uns auf eine theatrale Abenteuerreise zu gehen. Neueinsteigende sind herzlich willkommen!

Voraussetzungen: keine

Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke, Wasser und etwas Verpflegung mitbringen.

**W2162 / Lars Fruchtenicht, Stefanie Fruchtenicht**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Do. 14.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 83,50 €



## Vom Klang der Dinge Hören, Zuhören und Akustik

### Hörspiele sprechen

#### Wochenendseminar

Hörspiele sprechen ist anders als Lesen und auch anders als Schauspiel. Wir müssen Rollen spielen, können aber weder Gestik noch Mimik nutzen. Unser einziges Instrument ist die Stimme. Wie geht das? Sie lernen Übungen aus den Bereichen Stimmbildung, Sprecherziehung und Schauspiel kennen und sie hörspielgerecht einzusetzen. Wir erschaffen Imaginationsräume und schlüpfen in Rollen, die sowohl dem realen Leben als auch den fantastischen Welten entspringen und sind so in einem Augenblick ein finsterner Gangster und im nächsten ein plappernder Keks.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken sowie ausreichend Getränke (Mineralwasser ohne Kohlensäure) mitbringen. Willkommen sind alle, die sich im Hörspiel ausprobieren möchten.

**W2170 / Natalie Gorris**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Sa. 23.3. und So. 24.3. / 11:00 - 16:00 Uhr / 60 €

Anmeldung bis: 8.3.

### Crashkurs Hörspiel

#### Von der Idee zum fertigen Hörspiel

#### Ferienkurs

Innerhalb von 2 1/2 Tagen entwickeln wir ein Kurz-Hörspiel von der ersten Idee bis zum fertigen Hörspiel. Aufnahmen finden außen (im Bereich der vhs) statt. Geschnitten wird an einem Laptop. Und Sie bekommen am Ende das Hörspiel als MP3.

Bitte bequeme Kleidung, extra Socken und ausreichend Getränke (Mineralwasser ohne Kohlensäure) mitbringen sowie Stift, Papier und falls möglich einen USB-Stick. Wer einen Laptop mit vorhandenem Audio-Schnittprogramm hat, kann diesen gern mitbringen. Willkommen sind alle, die sich im Hörspiel ausprobieren möchten.

**W2171 / Natalie Gorris**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 28.6. / 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 29.6. / 11:00 - 16:00 Uhr  
So. 30.6. / 11:00 - 16:00 Uhr / 70,50 €

Anmeldung bis: 15.6.

### Radio zum Anfassen

#### Bürgermedien kennenlernen

#### Exkursion

In den Räumen des Freien Radio Kassel wird ein Rundgang durch die Studios angeboten. Bürgerradios wie das Freie Radio Kassel bieten die Möglichkeit, im Medium Radio praktische Erfahrungen zu machen. Stadtteilradio, Kabarett, Tanzparkett mit Schellackplatten, Infor-

mationen zu lokaler Kultur, Stadtlabor, Radyo Kassel (türkisches Radio), Campusradio oder Schulradioprojekte sind nur eine kleine Auswahl der vielfältigen Programmangebote im Freien Radio Kassel.

Es werden Informationen über die Sendestrukturen geboten, die technischen und räumlichen Möglichkeiten werden vorgestellt. Sie sind herzlich eingeladen, sich selbst einen Eindruck zu verschaffen.

**W2172 / Andreas Wrzeschniok,  
Medienpädagoge**

**Kassel**

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2  
Fr. 12.4. / 16:00 - 18:00 Uhr / Ohne Voranmeldung. Eintritt frei!

## Musik

### Wege zum musikalischen Verstehen

Vorträge, Seminare und Lesungen zu Themen der Musikgeschichte und -theorie wecken ein tieferes Verständnis für musikalische Zusammenhänge, kompositorische Vorgehensweisen und biografische Aspekte von Komponisten/innen einschließlich der jeweiligen Epochen.

### Die Story des Punkrock in Kassel

#### Vortrag

Kassel kann durchaus als eine Stadt des Punkrock gelten. Schon sehr früh gab es hier eine kreative und experimentierfreudige Szene, die wichtige kulturelle Impulse gab. Die Experimentierfreude ist ein Merkmal des Kasseler Punkrock, das sich durch seine gesamte Geschichte zieht. Der Vortrag stellt diese Geschichte und ihre Bedeutung für die Stadtkultur im Allgemeinen vor. Am passenden Ort, der legendären Punkrock-Kneipe „Mutter“, und mit zahlreichen Klangbeispielen möchte er daneben vor allem eines - Spaß an der Kasseler Musikkultur wecken.

**Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler**

**Kassel**

„Mutter“, Bunsenstr. 15  
Do. 28.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Das Woodstock-Festival - Erinnerung an einen Mythos und eine Legende

#### Vortrag

Das, was Woodstock zum Mythos und zur Legende machte, waren nicht nur die Musiker, die zum Teil schon damals berühmt waren oder es gleich nach dem Festival wurden. Hier ging es auch um eine gelebte Jugendkultur, eine Gegenkultur gegen das sogenannte Establishment, also die Welt des Bürgertums

in den USA. Die Hippiebewegung war zu dieser Zeit auf ihrem Höhepunkt angelangt. Drei Tage voll Frieden und Musik lautete der Werbespruch für das Woodstock Festival. Auf der Bühne standen 32 Bands, darunter berühmte Namen wie Jimi Hendrix, Janis Joplin, Joan Baez und Santana. Die Musik stand zwar im Vordergrund, doch es ging um viel, viel mehr.

**Karl Brandenstein**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14

Do. 21.3. / 18:30 - 20:00 Uhr / 5 €

### Große Musiker/-innen im Portrait - Kurt Cobain.

#### Portrait eines viel zu früh verstorbenen Genies

#### Vortrag

Kurt Cobain gehört zu den genialsten und einflussreichsten Musikern des späten 20. Jahrhunderts. Mit seiner Band Nirvana machte er Seattle als Musikstadt weltweit bekannt und prägte die Stilrichtung der Grunge-Musik. Leider gehört er neben Jimi Hendrix, Janis Joplin, Jim Morrison, Brian Jones und Amy Winehouse zum sogenannten „Club 27“, zu jenen berühmten Musikerinnen und Musikern also, die schon im Alter von 27 Jahren sterben mussten. Der Vortrag stellt anlässlich des 25. Todestages von Kurt Cobain am 5. April dessen Leben und Schaffen vor und lässt anhand zahlreicher Hörbeispiele seine immense musikalische Bedeutung spürbar werden.

**Dr. Wolfram Boder,  
Musikwissenschaftler**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14

Do. 14.3. / 18:30 - 20:00 Uhr / 5 €

### Große Musiker/-innen im Portrait - Hector Berlioz und seine fixe Idee

#### Vortrag

Am 18. März 2019 jährt sich der Todestag von Hector Berlioz zum 150. Mal. Mit seiner Symphonie fantastique revolutionierte er 1830 die Gattung der Sinfonie und begründete die sinfonische Programmmusik. Dieses Werk gehört zu den Schlüsselwerken der Romantik. Der Vortrag zeigt auf, was es mit der „idée fixe“, die Berlioz dieser Sinfonie zugrunde gelegt hat, auf sich hat, macht aber auch - u.a. anhand zahlreicher Hörbeispiele - deutlich, dass Berlioz mehr war als „nur“ der Komponist der Symphonie „fantastique“.

**Dr. Wolfram Boder,  
Musikwissenschaftler**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14

Do. 28.3. / 18:30 - 20:00 Uhr / 5 €





### Richard Wagner und Jacques Offenbach

In Kooperation mit der Richard Wagner Verband Kassel

#### Vortrag

Richard Wagner befasste sich ein Leben lang mit seinem deutschen Kollegen aus Köln, der in Paris - wo Wagner vergeblich reüssieren wollte - seine Wahlheimat gefunden und seine beispiellose Erfolgskarriere realisiert hatte. Man kann es in Wagners Briefen, Aufsätzen, Essays und in Cosimas Tagebüchern nachlesen: Wagner hat Offenbachs zunehmende Erfolge genauestens verfolgt und sie auch gegenüber Cosima immer wieder zum Gesprächsthema gemacht. Aber auch lebens- und werkgeschichtlich gab es bemerkenswerte wie pikante Überkreuzungen, Parallelen, gegenseitige Reaktionen und Berührungspunkte zwischen den beiden Komponisten. Sie waren Antagonisten, aber es gibt manche Vorurteile und Missverständnisse zu klären, die in diesem Vortrag behandelt werden sollen.

**Dr. Dieter David Scholz, Musik-Journalist, Opernkritiker**  
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Di. 19.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €

### „Die deutscheste der Künste“

Thomas Mann, Nietzsche und die Musik in den „Betrachtungen eines Unpolitischen“

#### Vortrag

**Axel Schmitt**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 21.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €  
Siehe auch Seite

### Dekadenz und Wagnerismus

Thomas Manns „Tristan“ und „Wälsungenblut“

#### Vortrag

**Axel Schmitt**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 28.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €  
Siehe auch Seite

### Wer war eigentlich Louis Spohr?

#### Vortrag

Auch im 160. Jahr nach Louis Spohrs Tod gibt es noch immer viele Kasselerinnen und sogar Kasseler, die nicht so genau wissen, wer denn eigentlich dieser Mann auf dem Denkmal in der Innenstadt vor dem C&A war. Der Vortrag möchte diese Frage beantworten und stellt den großen Geiger, Komponisten und Dirigenten und Pädagogen mit seinem Leben und Schaffen vor. Anhand zahlreicher Hörbeispiele und Anekdoten soll den Hörerinnen und Hörern auch die Persönlichkeit Spohrs nähergebracht werden. Dabei wird auch deutlich, dass Kassel durch Spohrs Wirken im 19. Jahrhundert eine Musikstadt von europäischem Rang war.

**Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Do. 11.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / 5 €

### Mittsommernacht: Tango - Samba - Finnischer Tango

#### Kleine Revue zur Mittsommernacht

Immer wieder ist der Fremde, der Besucher und Betrachter des Landes überrascht, wenn er in Finnland auf die so beliebte Form des Tangos trifft. Sanfter und melancholischer wirkt er als der ursprüngliche Tango, aber seine Wurzeln reichen nach Argentinien. Somit empfiehlt sich ein historisches Tableau. Denn wenn schon der argentinische, einst gesellschaftskritische Tango ins Blickfeld rückt, ist die brasilianische Samba – vormals ähnlich Sprachrohr der sozial Schwachen und voller afroamerikanischer Elemente – mit zu beleuchten. Die kleine Revue-Reise unternehmen der Autor Jochem Wolff und der Pianist, Komponist und Filmexperte Thomas Goralczyk mit Live-Musik, Ton- und Filmbeispielen auf multimedialem Wege.

**Jochem Wolff, Thomas Goralczyk**  
Schauenburg-Breitenbach

Märchenwache, Lange Str. 2  
Sa. 15.6. / 19:00 - 21:15 Uhr / 14 €  
Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!  
Vorverkauf: 12,00 EUR

## Stimmbildung / Gesang / Chöre

### Stimmtraining - Stimmlich fit!

Der gesunde und effektive Einsatz der Stimme.

#### Wochenendseminar

In diesem Stimmtraining wird durch die Verbindung von hilfreichen Informationen rund um das Thema Stimme/ Stimmpflege mit praktischen Körper-, Atem-, Artikulations- und Stimmübungen eine gesunde, wohlklingende und kraftvolle Stimme gefördert. Das Stimmtraining bietet Raum, eine resonanzvollere Stimme sowie eine sprechfreundliche Körperhaltung zu entdecken, die eigene Stimmlage zu festigen und die Stimme zu kräftigen. Sie fördern durch eine verbesserte Stimmwahrnehmung ihre Fähigkeit, auch in vielleicht herausfordernden Sprechsituationen wie starken Hintergrundgeräuschen oder schwierigen Gesprächssituationen, stimmlich zu überzeugen. Ein gesunder Umgang mit der Stimme wirkt sich positiv auf Ihre kommunikative Ausdruckskraft aus.

**W2220 / Anna Merkel, Dipl. Sprechwissenschaftlerin Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Sa. 4.5. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 5.5. / 10:00 - 13:00 Uhr  
2 Termine / 58,50 €  
Anmeldung bis: 19.4.



### Körper- und Stimmtraining für Vielsprecher

#### Wochenendseminar

Berufliche Vielsprecher klagen oft über Heiserkeit, Rückenschmerzen und mangelnde Belastbarkeit. In Extremfällen führt eine Dauerbelastung zu Stimmbandentzündungen und weiteren gesundheitlichen oder auch psychischen Beeinträchtigungen. Dieses fundierte Körper- und Stimmtraining ermöglicht ein gesundes und kraftvolles Sprechen. Sie bekommen Übungen an die Hand, die helfen, das Gelernte im Alltag zu integrieren. Das Training beinhaltet Übungen, die auch im Schauspiel und im Gesangstraining verwendet werden. Körper und Stimme fungieren als Einheit. Resonanzräume werden geöffnet und eine angemessene Grundspannung, die zum Sprechen nötig ist, wird erzeugt und trainiert. Durch eine gesunde Körperhaltung sowie das Finden der eigenen Sprechtonlage können Sie belastbarer und kraftvoller werden. Bewusste Atemführung sowie ein guter Sprechrhythmus helfen zusätzlich, Präsenz und Selbstsicherheit zu erzeugen. Dies sorgt für ein entspanntes Sprechen und ein überzeugendes Auftreten. Gut bei Stimme sein ist eine Kompetenz, die erlernt werden kann.

**W2221 / Eva Maria Balkenhol Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Sa. 23.3. und So. 24.3. / 11:00 - 15:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 8.3.

### Sing Africa!

#### Tagesseminar

Sie erwarten ein ganz besonderes Gesangserlebnis. Unter der Leitung des Musikers Sinini Ngwenya aus Zimbabwe lernen Sie südafrikanische Lieder kennen und gemeinsam zu singen. Lassen Sie sich in diesem bunt gemisch-



ten Chor von den klangvollen Harmonien und beschwingten Rhythmen mitreißen. Wir singen mit Freude, tun dabei gleichzeitig etwas für unser Wohlbefinden und entdecken oder fühlen unsere persönliche Verbindung mit „Mutter Afrika“. Willkommen sind alle, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Unterrichtssprache ist Englisch und Deutsch.

#### W2225 / Sinini Ngwenya

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Sa. 4.5. / So. 5.5. / 14:00 - 17:00 Uhr / 33 €  
Anmeldung bis: 19.4.

#### Sing und Swing

##### vhs-Chor

Wir beginnen die Chorprobe mit spielerischen Atem- und Stimmbildungsübungen. Bei leichten Kanons beschwingen uns die Mehrstimmigkeit und der besondere Klang, den ein großer Chor so einladend macht. Intensives Proben von drei- bis vierstimmigen Songs aus Pop und Rock, Evergreens, internationalen Liedern und gern Gesungenem aus vergangenen Zeiten erweitert ständig unser Repertoire. Unser traditionelles Sommerkonzert im temporären Bau „Boreal“ des Schachthofs in der Mombachstraße wird am 23. Juni 2019 um 16:00h stattfinden. Neue Sängerinnen und Sänger sind willkommen.

#### W2230 / Ulrike Meyerholz, Dominik Franz

##### Kassel

Friedrichsgymnasium, Humboldtstr. 5,  
Musiksaal I (Altbau)  
Di. 12.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 22 Termine /  
69 €

#### Choradio

##### vhs-Chor

In diesem vhs-Chor können sich unverzagte Sängerinnen und Sänger stimmlich erproben und gemeinsam traditionelle und populäre Lieder in drei- und vierstimmigen Sätzen einstudieren. Die Liedauswahl folgt den Neigungen der Teilnehmenden. Gelegentliche Auftritte können das Programm abrunden, wobei der Spaß immer im Vordergrund steht. Neue Sänger/-innen sind herzlich willkommen! Bitte einfach zu Semesterbeginn in die Probe kommen.

#### W2231 / Waldemar Sheljaskow

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mi. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine /  
45 €

#### Chor 20 Plus

Wer gerne im Schulchor gesungen hat und nun in der Berufsausbildung oder im Studium ist, vermisst sicherlich das gemeinsame Singen. Die ehemaligen Chorfreunde sind in alle Himmelsrichtungen gezogen oder man ist neu in Kassel und möchte gerne wieder in einer

stimmigen Chorgemeinschaft singen. Der neue „Chor 20 Plus“ möchte alle interessierten Sängerinnen und Sänger einladen, die zwischen 20 und 30 Jahre alt sind. Wir beginnen mit spielerischen Atem- und Stimmbildungsübungen. Leichte Jazz-Kanons und zeitlose Songs aus Pop und Rock lassen den Chor mehrstimmig erklingen. Bodypercussion bringt zusätzlich Rhythmus und Bewegung in die Gruppe. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### W2232 / Ulrike Meyerholz, Michelle Bley

##### Kassel

Friedrichsgymnasium, Humboldtstr. 5,  
Musiksaal I (Altbau)  
Di. 30.4. / 18:30 - 19:30 Uhr / 9 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 12.4.

### Musikwerkstatt - Instrumentalkurse

Praktische und theoretische Grundkenntnisse werden für das gewählte Instrument vermittelt, um Ihnen eine Hinwendung zu verschiedenen Stilrichtungen der Musik zu ermöglichen.

#### Ziele:

- sichere musikalische und technische Grundlagen
- Hintergrundwissen zum besseren Verständnis und zur Interpretation von Musik durch Musiktheorie und -geschichte

#### Stilrichtungen:

- Folklore, Pop, Blues, Rock, Ethno, Klassik
- Schwerpunkte, die von den Kursleitungen gesetzt werden, können in Absprache mit den Teilnehmenden geändert werden. Ggf. können Instrumente auf Anfrage gestellt werden.

### Orchester der vhs Region Kassel

Das Orchester bereitet sein Frühlingskonzert mit Werken von Händel und Bach vor. Parallel dazu proben wir schon für unser Sommerkonzert mit Walzern und Tänzen. Der Kurs ist eine gute Gelegenheit, sich ins Orchesterspielen einzufinden. Sowohl für fortgeschrittene Neulinge am Instrument als auch für Instrumentalisten/innen mit Erfahrung sind wir genau richtig. Willkommen sind vor allem Violinen und Bartschen, die Holzbläser sind aktuell besetzt. Besuchen Sie uns in den ersten Proben, um zu sehen, ob Sie Lust haben, bei uns mitzuspielen.

#### W2233 / Jürgen Oßwald

##### Kassel

Herderschule, Maulbeerplantage 1, Musiksaal  
Do. 31.1. / 18:00 - 21:00 Uhr / 18 Termine /  
61,50 €

### Altblockflöte

Die Altblockflöte, die „flauto dolce“, bietet einen weichen, wohlklingenden Ton, eine bequeme Hand- und Körperhaltung für Erwachsene und eine Menge an Spiel-literatur aus allen Sparten der Musik. Wenn Sie zuvor Sopranblockflöte gespielt haben, können Sie leicht auf die Altblockflöte umsteigen. Wenn Sie bisher ein anderes Instrument gespielt haben oder endlich eines lernen möchte, sind Sie herzlich willkommen. Mit der Altblockflöte erschließt sich Ihnen ein Instrument, mit dem man im Zusammenspiel mit anderen, aber auch für sich allein viel Freude am Musizieren haben kann. Notenkenntnisse sind von Vorteil, werden aber auch im Zusammenhang mit dem Instrument erlernt bzw. erweitert. Vermittelt wird das Spiel auf der Altblockflöte mit barocker Griffweise. Eine Instrumentenbesprechung wird Teil der ersten Unterrichtsstunde sein. Für die ersten Stunden können einige Leihinstrumente kostenfrei zur Verfügung gestellt werden. Sie haben Fragen? Lassen Sie sich von uns beraten: 0561-1003-1685.

#### Grundkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits einmal Sopranblockflöte gespielt haben oder geringe Vorkenntnisse auf der Altblockflöte haben, aber auch an Interessierte ohne Vorkenntnisse sind willkommen. Wir erarbeiten Haltung, Blastechnik, Griffe auf der Altblockflöte anhand von einfachen 1-3-stg. Stücken, Tonraum ca. g' bis c'''. Bitte Flöte und Notenblätter mitbringen.

#### W2234 / Ina Biesewig

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Fr. 15.2. / 17:45 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 78 €

#### Aufbaukurs II

Fortsetzung des bisherigen Aufbaukurses. Erweiterung des Tonraumes bis e'', Üben von Intonation und Zusammenspiel, Vertiefung der Spieltechnik anhand von 1-3 stimmigen Stücken verschiedener Musikbereiche.

#### W2235 / Ina Biesewig

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Do. 14.2. / 16:30 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 78 €

#### Aufbaukurs VII

Fortsetzung des bisherigen Aufbaukurses VI. Erweiterung des Tonleiterrepertoires, Verbesserung von Klang- und Intonationsqualität, Üben der Spieltechnik und des Zusammenspiels an 1-4 stimmigen Stücken.

#### W2236 / Ina Biesewig

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Fr. 15.2. / 16:30 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 78 €



### Blockflötenensemble

#### Tagesseminar

Die Blockflöte eignet sich besonders gut für das Spiel im Ensemble.

Sei es im Quartett mit Sopran-, Alt-, Tenor- und Bassblockflöte (SATB) oder auch in anderen Besetzungen, z.B. AAA, ATB, etc.

Voraussetzung für die Teilnahme am Blockflötenensemble ist das Beherrschen der Notation auf der Altblockflöte bis zum e<sup>4</sup>, vorteilhaft auch das Spielen der C-Blockflöte (Sopran und Tenor). Bässe sind natürlich auch herzlich willkommen. Da wir nur begrenzt Zeit haben, ist es gut, wenn Sie relativ sicher „vom Blatt“ spielen können. Wir spielen Stücke aus Renaissance und Barock, sowie Folklore aus aller Welt. Schwierigkeitsgrad z.B. Rendsburger Tänze von H. Poser. Eine Bass- und eine Tenorblockflöte können ausgeliehen werden. Bitte Instrumente und Notenständer mitbringen.

Rückfragen und Infos unter: 0561-1003-1685.

#### W2237 / Ina Biesewig

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Sa. 23.3. / 14:00 - 18:00 Uhr / 26 €  
Anmeldung bis: 8.3.

### Gitarre

Unter dem Motto „Spielen(d) lernen“ bieten wir Ihnen einen schnellen und unkomplizierten Weg, das Gitarrespielen über praktische und theoretische Grundkenntnisse zu erlernen.

Schon nach wenigen Stunden sind Sie in der Lage, erste Lieder mit Akkorden zu begleiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, werden aber nach und nach vermittelt. Im Vordergrund steht allein die Freude am Musizieren. Lediglich ein eigenes Instrument ist für den Unterricht und zu Hause erforderlich.

Sie können sich für die ersten Kursstunden ein Instrument bei uns ausleihen. Wir halten eine begrenzte Anzahl von Instrumenten für Sie bereit. Das erleichtert Ihnen vielleicht den Einstieg. Wir bieten ihnen zwei Kurstypen, die sich im Preis unterscheiden:

1. Gruppengröße 5 - 6 Teilnehmende
  2. Gruppengröße 6 - 9 Teilnehmende
  3. Gruppengröße 9 - 12 Teilnehmende
- Ein Quer- oder Wiedereinstieg ist grundsätzlich möglich. Wir empfehlen zuvor ein Beratungsgespräch, um zu klären, welcher Kurs bzw. welche Stufe sinnvoll ist: Telefon 0561-1003-1685.

#### Grundkurse

Eine Einführung in das Spiel der akustischen Gitarre-Liedbegleitung. Vermittelt werden die wichtigsten Grundakkorde sowie einfache Schlag- und Zupftechniken. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### W2240 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

##### Ahnatal-Heckershäuser

Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2  
Mo. 11.2. / 17:15 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

#### W2242 / Lars Kraume

(Gruppengröße 5-6)

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008  
Di. 12.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 78 €

#### W2243 / Andreas Goßmann

(Gruppengröße 9-12)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Di. 12.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

#### W2244 / Klaus Macpolowski

(Gruppengröße 6-9)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mi. 13.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 66 €

#### W2245 / Christian Christe

(Gruppengröße 6-9)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Do. 14.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

#### Aufbaukurse I

Liedbegleitung: Vertiefung, Erweiterung der Akkord- und Griffkenntnisse. Neue Spiel- und Zupftechniken. Voraussetzung: Grundkurs oder Beherrschung der Grundakkorde ohne Barré-Akkorde.

#### W2248 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

##### Ahnatal-Heckershäuser

Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2  
Mo. 11.2. / 18:00 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

#### W2249 / Lars Kraume

Gruppengröße 5-6)

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008  
Di. 12.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 78 €

#### W2250 / Andreas Goßmann

(Gruppengröße 6-9)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Di. 12.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

#### W2251 / Klaus Macpolowski

(Gruppengröße 6-9)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mi. 13.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 66 €

#### W2252 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Do. 14.2. / 18:00 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

### Gitarre

#### Aufbaukurse II

Liedbegleitung: Aufbauend auf dem Grund- und Aufbaukurs I werden weitere Zupf- und Schlagtechniken erarbeitet. Neueinstieg nach Rücksprache möglich.

#### W2255 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

##### Ahnatal-Heckershäuser

Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2  
Mo. 11.2. / 18:45 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

#### W2256 / Klaus Macpolowski

(Gruppengröße 6-9)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mi. 13.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 66 €

#### W2257 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Do. 14.2. / 18:45 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

#### Aufbaukurse III

Liedbegleitung: Aufbauend auf den Grund- und Aufbaukursen werden u. a. weitere Zupf- und Schlagtechniken erarbeitet. Neueinstieg nach Rücksprache möglich.

#### W2260 / Klaus Macpolowski

(Gruppengröße 6-9)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mi. 13.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 66 €

#### W2261 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Do. 14.2. / 19:30 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

#### Aufbaukurse IV

Liedbegleitung: Aufbauend auf den Grund- und Aufbaukursen werden u. a. weitere Zupf- und Schlagtechniken erarbeitet. Neueinstieg nach Rücksprache möglich.

#### W2262 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

##### Ahnatal-Heckershäuser

Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2  
Mo. 11.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

#### W2263 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Do. 14.2. / 20:15 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

### Projekt: Band

Du spielst ein Instrument? Willst aber nicht immer nur allein üben? Oder suchst du eine neue Herausforderung? Dann bist du in diesem Projekt richtig! Musik in einer Band zu machen, bringt neben viel Spaß auch einige neue Aufgaben mit sich, wie zum Beispiel das musikalische Kommunizieren oder Arrangieren.



ren. Jeder wird an seinem individuellen Leistungsstand abgeholt und gefördert, ebenso passt sich auch der Schwierigkeitsgrad der Songs den Teilnehmenden an. Bei einer Vorbesprechung können Songvorschläge eingebracht werden. Am Projekt-Ende werden alle eingeübten Songs aufgenommen und jeder Teilnehmende erhält eine CD.

Voraussetzungen: Vorbesprechung am Mi. 27.2. / 19:30 - 20:30, Grundkenntnisse am Instrument (z.B. Akkordspiel und verschiedene Rhythmen).

#### W2274 / Christian Christe

Bitte mitbringen: Eigene Instrumente. Ggf. können diese nach Absprache in der Vorbesprechung gestellt werden.

#### Kassel

Klang-WG, Dennhäuser Str. 116  
Mi. 6.3. / 19:30 - 21:30 Uhr / 11 Termine / 108 €  
+ 15 € Studiomiete

### Ukulele

Manche mögen s leicht. Wer Lust auf Liedbegleitung hat, kann mit der viersaitigen Schwester der Gitarre fast alles machen: vom einfachsten Kinderlied bis zum swingenden „Some where over the Rainbow“. Eine Einführung in die Grundlagen des Ukulele-Spiels für alle, die Tipps und Tricks für dieses wunderbare Instrument suchen. Melodie- und Akkordspiel mit aufbauenden Anschlag- und Griff-techniken abwechselnd für die rechte und linke Hand. Gespielt wird in der Stimmung g-c-e-a. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, trotzdem bitte Notenblätter mitbringen. Voraussetzung: Aufbaukurs II. Quereinstieg nur mit Vorkenntnissen und nach vorheriger Rücksprache mit dem Kursleiter!

#### W2278 / Bernd Meyerholz

Aufbaukurs III

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Do. 28.2. / 15:00 - 16:15 Uhr / 10 Termine / 45 €  
Anmeldung bis: 8.3.

#### W2279 / Bernd Meyerholz

Aufbaukurs IX

Voraussetzung: Aufbaukurs VIII. Quereinstieg ist nicht möglich!

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Do. 28.2. / 16:30 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 45 €

### Mundharmonika Folk-, Country- und Bluesharp

#### Folk- und Countryharp I

#### Tagesseminar

Wie kein anderes Instrument lässt sich eine Mundharmonika überall hin mitnehmen und ist einfach zu erlernen, weil keine besonderen Fähigkeiten oder Notenkenntnisse benötigt werden. Auf anschauliche Art werden die elementaren Spieltechniken der Harp vermittelt, sodass der Kurs ein idealer Einstieg ist. Neben einem Folk-Stück und einem Spiritual zum Einstieg werden das Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken geübt. Verwendet wird eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter. Ein Instrument kann im Kurs ab EUR 30 erworben werden. Außerdem sind spezielle Lehrbücher (mit CD) erhältlich, die es erleichtern, zu Hause alleine weiterzumachen. Weitere Infos unter: [www.didi-neumann.de](http://www.didi-neumann.de)

#### W2280 / Didi Neumann

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Sa. 11.5. / 11:00 - 18:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 26.4.

#### Bluesharp I

#### Tagesseminar

Wie kein anderes Instrument lässt sich eine Mundharmonika (Bluesharp) überall hin mitnehmen und ist einfach zu erlernen, weil keine besondere Fähigkeiten oder Notenkenntnisse benötigt werden. In diesem Grundkurs, der speziell für Interessierte gedacht ist, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten, werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise vermittelt. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten und üben das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending („Herunterbiegen“ der Töne). Verwendet wird eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter. Ein Instrument kann im Kurs ab € 30 erworben werden. Außerdem sind spezielle

Lehrbücher (mit CD) erhältlich, die es erleichtern, zuhause alleine weiterzumachen. Weitere Infos unter: [www.didi-neumann.de](http://www.didi-neumann.de)

#### W2281 / Didi Neumann

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
So. 12.5. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 26.4.

### Keyboard/Klavier

#### Grundkurse

Vorkenntnisse sind für diesen Keyboardgrundkurs nicht notwendig - nur die Lust, musikalisch zu wachsen. Wir werden uns spielerisch zunächst an Rhythmus und Notation heran"tasten", um so Schritt für Schritt das Umsetzen von Melodien und das erste Spiel mit beiden Händen zu erlernen. Ziel ist, einfache Melodien in der rechten Hand mit einfachen Akkorden in der linken Hand zu begleiten (Spiel nach Akkordsymbolen). Besonderes Augenmerk liegt dabei auf sinnvollen Übungsstrategien und einem grundlegenden musikalischen (auch theoretisches) Verständnis, damit Sie ein Handwerkszeug erhalten, mit dem zu Hause eigenständig Ihre Wunschlieder umgesetzt werden können. Im Unterricht stehen Ihnen geeignete Instrumente zur Verfügung. Lediglich zu Hause sollten Tasten vorhanden sein. Geeignet für Interessierte ab 14 Jahren.

#### W2282 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Di. 19.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 65 €

#### W2283 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Mi. 20.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 65 €

#### W2284 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Mi. 20.2. / 18:15 - 19:15 Uhr / 10 Termine / 65 €

**Bauer & Hieber**

Ihr Notenspezialist

Kassel

Noten und klassische CDs

**Bauer & Hieber bei Musik Eichler**

Ständeplatz 13 • 34117 Kassel

Tel: 0561 / 9 18 88 61 • Fax: 9 18 88 63

[kassel@bauer-hieber.com](mailto:kassel@bauer-hieber.com) • [www.bauer-hieber.com](http://www.bauer-hieber.com)



## Aufbaukurse I

Der Aufbaukurs I orientiert sich individuell an den Wünschen und Bedürfnissen der Spielenden. Vorausgesetzt wird die Kenntnis der Stammtöne in C-Dur und der Akkorde C, F, G7 und Am. Ziele sind mitunter das begleitende Spielen und Herleiten von weiteren Akkorden einerseits und die erste Auseinandersetzung mit dem Bassschlüssel andererseits. Im Unterricht stehen Ihnen geeignete Instrumente zur Verfügung. Lediglich zu Hause sollten Tasten vorhanden sein. Geeignet für Interessierte ab 14 Jahren.

(Gruppengröße 5-6)

### W2285 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Di. 19.2. / 16:15 - 17:15 Uhr / 10 Termine / 65 €

### W2286 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Mi. 20.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 65 €

## Aufbaukurs II

Der Aufbaukurs II ergänzt den Kenntnisstand von begleitenden Akkorden, Bassschlüssel und dem (mehrstimmigen) Spiel in weiteren Lagen. Besonders werden wir uns mit der Unabhängigkeit der Hände beschäftigen. Außerdem wird gezielt in verschiedene Songstiliketten und deren praktische Umsetzung hineingeschnuppert. Voraussetzung: Aufbaukurs I.

### W2288 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Di. 19.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 65 €

## Perkussion

Percussion (lat.: percutere/schlagen) gilt in der Musik als Oberbegriff für das Spiel aller Instrumentenarten aus dem Bereich der Schlag- und Effektinstrumente, einschließlich des menschlichen Körpers als Instrument. Die Percussion gilt als die urch älteste Form des Musizierens und ist in Instrumentierung und Spielweise stark durch regionale Besonderheiten geprägt. Wir stellen Ihnen einige populäre Percussionsstile und Richtungen sowie die damit verbundenen typischen Rhythmen und Spielweisen vor.

## Afrikanische Percussion

### Grund- und Aufbaukurs

Sie lernen die Grundkenntnisse der afrikanischen Percussion auf Djembe, Basstrommel und verschiedenen Percussions-Instrumenten unter Einbezug von Körper und Stimme kennen. Rhythmus und Bewegung sind eng miteinander verknüpft, können ungeahnte Energien freisetzen und viel Spaß bereiten! Im Mit-



telpunkt stehen einfache Basis-Grooves und die Freude am gemeinsamen Trommeln und Grooven. Ziel ist es, einen einfachen traditionellen afrikanischen Rhythmus mehrstimmig zu spielen. Bei Bedarf stehen Instrumente gegen eine Leihgebühr bereit.

### W2294 / Birgit Schließer

Voraussetzungen: Interessierte mit Vorkenntnissen nach Rücksprache mit der Kursleitung

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Do. 28.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 11 Termine / 62,50 €

Anmeldung bis: 22.2.

+ 10 € Instrumenten-Leihgebühr an Kursleitung

### W2295 / Birgit Schließer

Voraussetzung: Grundkurs oder Interessierte mit guten Vorkenntnissen nach Rücksprache mit der Kursleitung.

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 1.3. / 17:30 - 19:00 Uhr / 11 Termine / 62,50 €

Anmeldung bis: 22.2.

+ 10 € Instrumenten-Leihgebühr an Kursleitung

## Cajón - die Trommelkiste

### Wochenendseminar

Für den einen ist es nur eine Holzkiste, für den anderen das kleinste Schlagzeug der Welt. Die Cajón hat in den letzten Jahren eine Erfolgsgeschichte hingelegt. Sie ist praktisch, quadratisch und ein Wunderwerk an Klangvielfalt. Dieser Kurs richtet sich an alle, denen es schon lange in den Fingern juckt und die einen Einstieg in das Cajón-Spiel suchen. Die Geheimnisse der Trommelkiste werden gelüftet, grundlegende Rhythmen und Spieltechniken vorgestellt und das Rhythmuspiel trainiert. Sollten Sie ein Instrument benötigen, geben Sie dies bitte unbedingt bei der Anmeldung mit an.

### W2298 / Lars Kraume

#### Kassel

Klang-WG, Dennhäuser Str. 116  
Sa. 11.5. und So. 12.5. / 11:00 - 15:00 Uhr / 42 €

Anmeldung bis: 26.4.

+ ggf. 10 € Leihgebühr für Instrument  
+ 5 € Raummiete an Kursleitung

## Tanz Aktuell

Die nachstehenden Kurse und Wochenendseminare geben Einblicke in unterschiedliche Richtungen des aktuellen Tanzgeschehens. Neben traditionellen Tanzstilen wie Orientalischer Tanz, Flamenco, Stepp-Tanz und Rock'n'Roll reicht die Palette über Tango-Argentino, Carleston, Swing, Health Ballet, zeitgenössischem Tanz etc. bis hin zu DanseVita®.

## Orientalischer Tanz - Raqs Sharqi

Der Orientalische Tanz - Raqs Sharqi (wörtlich übersetzt: Tanz des Ostens) ist ein weiblicher Solotanz, der seinen Ursprung im Vorderen Orient hat. Er entwickelte sich über Jahrhunderte vom rituellen Geburts- und Fruchtbarkeitstanz über den Fest- bis hin zum heutigen Folkloretanz. Es ist ein sinnlicher Tanz, dessen weiche und runde Bewegungen die Mitte des Körpers, das Zentrum, bewusst und lebendig machen. Der Tanz kann voller Temperament, aber auch voller Weichheit sein. Ziel der Kurse ist, über den Tanz ein neues, sensibles Körperbewusstsein zu erfahren und die kulturellen Besonderheiten dieser Tanzkunst kennen zu lernen.



## Orientalischer Tanz - Fitness und Körpergenuss pur

*Grund und Aufbaukurs - Für Frauen ab 50 plus*

Orientalischer Tanz bietet mit seinen weichen und temperamentvollen Bewegungen gute Möglichkeiten, wieder mit neuem Elan durchzustarten. Sie erleben ein neues Körpergefühl, genießen Ihre Weiblichkeit, regen Ihre Lebensfreude an und sorgen damit für psychischen Ausgleich. Dieser Tanz ist zudem ein ganzheitliches Fitnesstraining. Ganz gezielt fördert er u.a. Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit, stärkt insbesondere den Beckenboden, die Rücken- und Bauchmuskulatur und nebenbei beugt er Osteoporose vor. Geeignet für Frauen mit und ohne Vorkenntnissen.

Bitte bringen Sie leichte Bewegungskleidung, einen Schal oder ein Hüfttuch, Gym.Schuhe oder rutschfeste Socken mit.

**W2300 / Marlene Röse  
Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Di. 12.2. / 11:00 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

## Fit und gesund mit Orientalischem Tanz

*Für Frauen von 50 bis 99 Jahre*

Orientalischer Tanz bietet mit seinen weichen und temperamentvollen Bewegungen gute Möglichkeiten, wieder mit neuem Elan durchzustarten. Sie erleben ein neues Körpergefühl, genießen Ihre Weiblichkeit, regen Ihre Lebensfreude an und sorgen damit für psychischen Ausgleich. Dieser Tanz ist zudem ein ganzheitliches Fitnesstraining. Ganz gezielt fördert er u. a. Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit, stärkt insbesondere den Beckenboden, die Rücken- und Bauchmuskulatur und nebenbei beugt er Osteoporose vor. Geeignet für Frauen mit und ohne Vorkenntnissen.

Bitte bringen Sie leichte Bewegungskleidung (eng anliegende Hose oder Leggings), einen Schal oder ein Tuch für die Hüften, Gym. Schuhe oder rutschfeste Socken mit.

**W2301 / Birgit Göbel, Saida  
Kassel**

Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere Karlsstr. 4  
Do. 7.3. / 17:00 - 18:15 Uhr / 8 Termine / 41,50 €  
Anmeldung bis: 22.2.  
+ 10 € Raumnutzung an Kursleitung

## Orientalischer Tanz

*Grund- und Aufbaukurs I für Frauen*

Vertiefung der grundlegenden Bewegungsabläufe, kleine Choreografie und neue Schritt-kombinationen. Bitte Bewegungskleidung und ein Tuch mitbringen.

**W2302 / Marlene Röse  
Kaufungen-Oberkaufungen**

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 15  
Mo. 11.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

## Aufbaukurs I für Frauen

In diesem Kurs flechten wir die richtigen Handgriffe und dem Umgang mit dem Schleier in fließende Tanzkombinationen ein.

**W2303 / Karin Hartmann, Shahena  
Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mi. 13.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

## Aufbaukurs III für Frauen

Mit gezieltem Training der Tanz-Technik werden neue, abwechslungsreiche Ausdrucks- und Bewegungs-Qualitäten erlernt, die in einer Choreografie zu moderner oriental. Musik umgesetzt werden können. Neuanmeldungen nur nach Rücksprache möglich.

**W2305 / Ute Dib  
Fuldatal-Rothwesten**

Dorfgemeinschaftshaus, Karl-Marx-Str. 19  
Do. 14.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

Anhand einer neuen Choreografie, wird die Verfeinerung der Tanztechnik und eine ausdrucksstarke Interpretation des Musikstückes erlernt. Neuanmeldungen nur nach Rücksprache möglich.

**W2306 / Ute Dib  
Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 13.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

Zu Rhythmus und Musikbeispielen des OT lernt Ihr raffinierte Schrittkombis mit verfeinerter Technik.

**W2307 / Karin Hartmann, Shahena  
Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mi. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

## Bollywood

*Tanzen wie im indischen Film*

*Für Frauen*

*Tagesseminar*

Durch die natürlichen, harmonischen Bewegungen des Bollywood-Tanzes, seinem hohen Maß an Koordination und Ausdruckskraft entwickelt sich ein intensives und sensibles Körpergefühl. Die mitreißenden Melodien und gefühlvollen Songtexte vermitteln Lebensfreude und laden ein, im Rhythmus und der Musik aufzugehen. Erlernt wird eine kleine Choreografie mit typischen Bollywood-Tanz-Elementen. Bitte Stoppersocken oder Gymnastikschuhe mitbringen.

**W2312 / Ute Dib  
Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Sa. 23.3. / 14:00 - 18:30 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 8.3.

## Tribaltanz - Let's get into the flow!

*Für Frauen und Männer*

Tribal ist eine gemeinsame Sprache im Tanz, mit der auf jede Musik, ob schnell oder langsam, improvisiert werden kann. Tribal ist Harmonie, Lebensfreude und verbindet. Die verschiedenen Tanz-Kombis (Vokabeln) sind eine Fusion aus orientalischem Tanz mit Elementen des indischen Tanzes und Flamenco. Sie werden über Bewegungszeichen (Cues) angezeigt und in wechselnden Formationen (Grammatik) getanzt, z.B. als Duo, Trio, Quartett, in Reihen, im Chorus oder im Kreis. Die Gruppe kann sich so zu jeder Musik tänzerisch „unterhalten“ und dabei ganz nebenbei eine Show abliefern, die nie langweilig wird. Wir üben Kombinationen aus „Neas Fundamentals“ und eigenen Kombis (Dialekt). Neuaufnahmen sind herzlich willkommen. Voraussetzung: Grundkenntnisse im orientalischen Tanz. Offen für Frauen und Männer.

**W2313 / Stefanie Saur  
Kassel**

Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere Karlsstr. 4  
Fr. 15.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung bis: 8.3.  
+ 14 € für Raumnutzung an Kursleitung

## Tango Argentino

*Für Paare*

*Wochenendseminar*

Tango ist Begegnung, ein Wechselspiel zwischen Nähe und Distanz, ein Dialog von Führen und Folgen, eine intensive Kommunikation zwischen Mann und Frau. Es ist ein in jedem Alter erlernbarer Tanz, der Spaß und Freude bereitet und große Kreativität zulässt. Geeignet für neu Einsteigende oder auch zum „Auffrischen“. Um Paaranmeldung wird gebeten.

**W2323 / Ulrich Görtz, Birgit Mann  
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Sa. 23.3. und So. 24.3. / 14:00 - 17:00 Uhr / 40,50 €  
Anmeldung bis: 8.3.

## Flamenco

Entdecke deine Leidenschaft! Flamenco ist eine Welt voller Emotionen und Temperament. Sie lernen die Grundlagen des Flamenco kennen: Gute Körperhaltung, Zapateados (Fußrhythmen), Brazos (Armbewegungen). Geeignet für alle Interessierten mit und ohne Tanz-erfahrung. Tanzpartner/-innen sind nicht erforderlich.

Teilnehmerinnen bringen bitte Pumps mit festem Absatz und einen Rock mit, männliche Teilnehmer Schuhe mit festem Absatz.

**W2325 / Milagros De la Fuente  
Kassel**

Studio Fuego y Arena, Frankfurter Str. 62  
Mo. 25.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 46,50 €  
+ Raummiete an Kursleitung 10 €



### Tanz Africa!

#### Tagesseminar

Willkommen zu einem spannenden Einführungsworkshop Afrikanischer Tanz. Unter der Leitung von Sinini Ngwenya, Musiker und Performer aus Zimbabwe, lernen Sie typische Bewegungen kennen, wie sie zum Beispiel beim kraftvollen „Gumbo dancing“ vorkommen. Wir tanzen wie Zulu-Krieger, lernen zeremonielle „Isitshikitsha-Schritte“ kennen und kreieren eigene, von mitreißenden Rhythmen inspirierte Bewegungen. Ein Tanz-Erlebnis für jedes Alter und für alle, die Spaß an Bewegung mitbringen. „Tanz Afrika“ ist ein inspirierender Workshop für Körper, Geist und Seele. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Unterrichtssprache ist Englisch und Deutsch.

#### W2326 / Sinini Ngwenya

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Sa. 4.5. / So. 5. / 10:00 - 13:00 Uhr / 33 €  
Anmeldung bis: 19.4.

### Rock'n'Roll

#### Grund- und Aufbaukurs

Wenn es Ihnen beim Rock'n'Roll in den Beinen kribbelt, lernen Sie hier abwechslungsreiche Schrittfolgen, Tanz- und leichte akrobatische Figuren, bei denen der Spaß an der tänzerischen Bewegung im Vordergrund steht. Paare und Singles sind herzlich willkommen.

#### W2327 / Martin Walke, Heike Lengelsen

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal  
Mo. 11.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Swing - Lindy Hop

Let's swing! Lindy Hop gehört wie Charleston oder Balboa zu den Swing-Tänzen, die ab Ende der 1920er Jahre in den USA entstanden. In den letzten Jahren erfährt der Lindy Hop auch hier zu Lande ein Revival - zu Recht! Denn Lindy Hop-Tanzen macht Spaß und ist Lebensfreude pur! Auch in Kassel wächst die Szene, und es gibt jede Woche Tanzmöglichkeiten!

Sie lernen die wichtigsten Grundschritte sowie einfache Figuren, die Sie im Tanz frei kombinieren und variieren können. Zudem wird es Übungen und Tipps zum Führen und Folgen geben. Lindy Hop tanzt man als Paar - „Leader and Follower“. Deshalb bitte nur zu zweit anmelden (egal ob Mann/Frau, Frau/Frau oder Mann/Mann). Lindy Hop ist ein „social dance“, bei dem die Tanzpartner/-innen häufig gewechselt werden.

#### W2328 / Ludger Hollmann, Janka Fee

**Hammer**  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 11.2. / 17:30 - 18:45 Uhr / 9 Termine / 40,50 €

### Charleston

#### Der gute Laune Tanz

#### Tagesseminar

Der exzentrische amerikanische Modetanz der 1920er Jahre, den Josefina Baker nach Europa brachte, hat einen mitreißenden Charakter und einen recht sportlichen Effekt. Grundlage sind isolierte Bewegungen, die einen in die Lage versetzen, einzelne Körperteile getrennt voneinander bewegen zu können. Charakteristisch sind die X / O Kombination der Beine und das schwunghafte „Schlenkern“ der Extremitäten in alle Richtungen. Er vereint Beweglichkeit und Witz und macht deshalb riesigen Spaß - auch oder gerade, weil man ihn ohne Partner/-in tanzen kann. Bitte Sportkleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.

#### W2330 / Birgit Kaiser

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
So. 10.3. / 16:00 - 18:00 Uhr / 10 €  
Anmeldung bis: 22.2.

### Stepptanz 60plus

Es ist nie zu spät, die eigenen Träume zu leben. Nach den Filmen von Fred Astaire und Shirley Temple wollte fast jeder schon mal mit dem Steppen beginnen. Dieser Kurs macht es möglich. Mit guter Laune und viel Spaß lassen wir die Füße tanzen.

#### W2331 / Heike Neumeyer

**Grundkurs**  
Ein lustvoller Einstieg ins Steppen.  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 13.2. / 11:30 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### W2332 / Heike Neumeyer

**Aufbaukurs**  
Für Interessierte mit Stepp-Erfahrungen!  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 13.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

### Stepptanz

Tanz, Tanz und nochmals Tanz steht im Mittelpunkt. Neben Exercises, der Erarbeitung fester Schrittkombinationen und genügend Platz, die „eigenen Schritte“ zu entdecken, stehen Spaß und die Begeisterung, Musik mit den Füßen zu machen, an erster Stelle.

#### W2333 / Heike Neumeyer

**Grundkurs**  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 13.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### W2334 / Heike Neumeyer

**Aufbaukurs I**  
Weiterführung und Vertiefung  
Voraussetzung: Grundkurs  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 13.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### STEPvisite - Showgruppe

Tänzer und Tänzerinnen, die Bühnenluft wittern möchten, sind hier richtig. Mit den erarbeiteten Choreografien ist eine abendfüllende Stepp-Tanz-Show geplant. Voraussetzung: Aufbaukurs I oder fortgeschrittene Stepp-Tanz-Kenntnisse.

#### W2335 / Heike Neumeyer

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 13.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

➔ **Ballett für Kinder und Jugendliche**  
Siehe Kurs W6230 ff., Seite 147

### Health Ballet Fitness

#### Wochenendseminar

Inspiziert von Ballett, Pilates, Cardio Barre und Dehnungsübungen aus dem Tanz, bietet dieses Training ein fundiertes und hoch effektives tänzerisches Ganzkörperprogramm. Genutzt wird eine Technik, die sich insbesondere auf Körperhaltung, Ausstrahlung und Kräftigung der Körpermitte konzentriert. Das Schöne daran ist, dass es viel Abwechslung und Freude an der Bewegung bietet. Sie entdecken Ihren Körper auf eine neue Art und werden geschmeidiger in Ihrem Bewegungsablauf, während sie Ihre Muskulatur am ganzen Körper kräftigen. So erarbeiten Sie sich mehr Leichtigkeit im Alltag und stärken sich von Kopf bis Fuß. Gönnen Sie sich einen neuen Blick auf die schöne Welt des Tanzes.

#### W2339 / Eva Maria Balkenhol

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Sa. 9.3. und So. 10.3. / 11:00 - 15:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 22.2.

### Modern Dance

#### Einführung

#### Wochenendseminar

Wer Modern Dance, diese dynamische und zeitgenössische Tanzform ausprobieren möchte, ist hier genau richtig. Ganz sanft und von Anfang an, werden die Grundlagen des modernen Tanzes vorgestellt. Spezielle Übungen helfen, die Bewegungsform erst einmal kennen zu lernen, um am Ende kleine Kombinationen tanzen zu können. Individuelle Tanz-



möglichkeiten können den Fähigkeiten und körperlichen Möglichkeiten der Einzelnen gerne angepasst werden. Der Spaß am Tanzen steht im Vordergrund.

#### W2340 / Eva Maria Balkenhol

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Sa. 6.4. / 14:00 - 17:00 Uhr  
So. 7.4. / 11:00 - 14:00 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 22.3.

### Der Drehtanz der Derwische

#### Tagesseminar

Der Drehtanz der Derwische ist eine alte Sufi-Technik, genauer gesagt eine körperbezogene Methode des Mevlevi-Ordens, bei dem die Praktizierenden in eine Art Ekstase verfallen, um sich so Allah zu nähern. Es ist eine sehr ungewöhnliche Praktik, die auf den islamischen Mystiker Rumi zurückgeht, der im 13. Jahrhundert in Persien lebte. In diesem Seminar werden verschiedene Sufi-Praktiken vorgestellt und ausprobiert, die in engem Zusammenhang mit dem Drehtanz stehen und auf diesen vorbereiten, wie auch der Dreh-Tanz selbst. Zudem wird es eine kurze Einführung in den Sufismus geben, um den Hintergrund und Sinn des Drehtanzes besser zu verstehen. Bequeme Kleidung sowie zwei dicke Paar Socken sind mitzubringen.

#### W2343 / Amira R. Kühling, Heilpraktikerin

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
So. 31.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 35 €  
Anmeldung bis: 16.3.

### Tanzlust - DanseVita®

An diesem Vormittag haben Sie Gelegenheit, „DanseVita“ kennenzulernen! DanseVita bietet die Möglichkeit, den Alltagsstress abzuschütteln, Kraft zu tanken und neue Bewegungsimpulse zu erleben. Den eigenen Bewegungen zu folgen sowie vitalisierende und entspannende Übungen - allein, zu zweit und in der Gruppe - ermöglichen, einen Zugang zu den eigenen Ressourcen und Kraftpotentialen zu finden.

Frauen und Männer aller Altersgruppen sind willkommen. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Bitte Bewegungskleidung und etwas zu trinken mitbringen.

#### W2344 / Antje Holbein

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Sa. 29.6. / 11:00 - 14:00 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 14.6.

### Tanz des Lebens - DanseVita®

Wir begeben uns auf eine gemeinsame, lebendige Tanzreise, die vitalisierend und befreiend wirkt. DanseVita lädt Frauen und Männer aller Altersgruppen ein, in Bewegung Energie zu tanken und Ihre Lebensfreude zu spüren. Mal kräftig und wild, mal meditativ und sanft, aber immer jenseits von richtig und falsch! DanseVita bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit einer bunten Mischung aus Musik, freiem Tanz und dem Angebot an vielfältigen Übungen tanzend inspirieren zu lassen. DanseVita stärkt und harmonisiert Ihr körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur das Interesse, dabei zu sein. Bitte Bewegungskleidung und etwas zu trinken mitbringen.

#### W2345 / Antje Holbein

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Fr. 15.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 73 €

## Internationale Volkstänze

### Griechische Volkstänze

#### Grundkurs + Aufbaukurs

Liebhaber Griechenlands kennen und schätzen die positive Lebenseinstellung der Griechen, die sich in den Tänzen und der Musik ausdrücken. Lernen Sie die beliebtesten Volkstänze von Thrakien bis Kreta kennen und lassen Sie sich von der Stimmung des Sirtaki verführen. Es handelt sich meist um Kreistänze, bei denen jeder mitmachen kann. Bitte bringen Sie bequeme sportliche Kleidung mit.

#### W2348 / Konstantinos Karageorgos

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 12.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

### Line Dance auf lateinamerikanisch

#### Grundkurs

#### Ferienkurs

Line Dance und Country-Musik, das gehört zusammen. Aber Line Dance zu lateinamerikanischen Rhythmen? Na klar! Nach einer lebhaften Einstimmung und zielgerichtetem Aufwärmen zur Dehnung und Lockerung, lernen wir Schrittkombinationen in Anlehnung an Tänze wie z.B. Cha-Cha-Cha, Tango, Salsa, Merengue und Rumba kennen. Wechselnde Raumorientierungen, zu 2 oder 4 Wänden, ergeben die Einbindung wechselnder Partner innerhalb der Gruppe. Aus dieser Mischung ergibt sich ein abwechslungsreiches Programm, das zum Ausklang mit einer ruhigeren Dehnungsphase abgerundet wird.

#### W2350 / Jutta Irlé

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 1.7. / 10:00 - 11:45 Uhr  
Mi. 3.7. / 10:00 - 11:45 Uhr  
Mo. 8.7. / 10:00 - 11:45 Uhr  
Mi. 10.7. / 10:00 - 11:45 Uhr  
4 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 23.6.

### Irish Dance - Workshop

#### Grundkurs

#### Tagesseminar

Irish Dance bezeichnet verschiedene Volkstänze, die allein, in Paaren oder in Gruppen getanzt werden können. Als moderne Form bekannt sind auch Danceshows wie „Lord of the Dance“ und „Riverdance“, die seit den Uraufführungen in den 90er Jahren nichts an Ihrer Faszination eingebüßt und somit maßgeblich zur Popularität des Irish Dance beigetragen haben. In diesem Workshop erlernen Sie einfache Grundschritte und studieren gemeinsam eine kleine Choreographie ein. Bitte Gymnastikschuhe oder Sportschuhe mitbringen.

#### W2358 / Alessandro Cristin

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Sa. 9.3. / 15:30 - 18:30 Uhr / 17 €  
Anmeldung bis: 27.2.

### Irish Dance - Workshop

#### Aufbaukurs

#### Tagesseminar

Alle, die bereits Erfahrungen mit Irish Dance haben, Schritte vertiefen, neue Schrittvarianten erlernen und eigene kleine Choreographien entwickeln möchten, sind hier genau richtig. Bitte sportliche Kleidung und Gymnastik- oder Sportschuhe mitbringen.

#### W2361 / Alessandro Cristin

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Sa. 6.4. / 14:00 - 17:00 Uhr / 17 €  
Anmeldung bis: 27.3.

## Kreistänze

### Für Frauen mit etwas Tanzerfahrung

#### Aufbaukurs

Wir lassen uns bewegen von einfachen meditativen und traditionellen Kreistänzen und erleben, wie wir schon mit den ersten Schritten Freude im Tanz und einen gemeinsamen Rhythmus finden.

#### W2362 / Katharina Schulz

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal  
Mi. 20.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 11 Termine / 60 €





### Für Frauen mit Erfahrung im Kreistanz

#### Aufbaukurs

Wir lassen uns mitnehmen zu den Tänzen Mittel- Süd- und Osteuropas, zur Kraft und Tiefe traditioneller und meditativer Tänze.

**W2363 / Katharina Schulz**

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal  
Mi. 20.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 11 Termine / 60 €

### Frauentänze im Jahreskreis - Frühlingskraft

#### Grund- und Aufbaukurs für Frauen

Zu berührender und kraftvoller Musik tanzen wir traditionelle, meditative und sinnliche Frauentänze aus Mittel-, Süd- und Osteuropa und erleben dabei Entspannung, Lebensfreude und die Kraft des Tanzkreises.

Bitte mitbringen: leichte Tanzschuhe oder Tanzsocken

**W2364 / Birgit Wehnert**

**Kassel**  
Evang. Kita Wehlheiden, Bewegungsraum, Pfeifferstr. 18  
Di. 19.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
+ Raumkosten, ca. 15 € (vor Ort zu zahlen)

### Gesellschaftstänze - Für Paare

Dieser Bereich umfasst Standard- und Lateinamerikanische Tänze (Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Foxtrott, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive und Samba) sowie Disco-Fox.

Die grundlegenden Schritte und Figuren erlernen Sie in Grund- und Aufbaukursen. In den Kursen für Fortgeschrittene haben Sie die Möglichkeit, das Gelernte durch weitere Figurenfolgen und Wiederholungen zu vertiefen. Aber auch neue Tänze, wie Quickstep, Slowfox und Paso Doble, werden auf Wunsch eingeführt. Falls Sie Interesse am Erwerb von Tanzabzeichen haben, sprechen Sie bitte unsere TanzkursleiterInnen an.

Erfahrene TänzerInnen können ihre Kenntnisse in der lockeren Runde unserer Tanzkreise anwenden und erweitern. Da es sich bei den Tanzkreisen meist um Gruppen handelt, die bereits mehrere Jahre miteinander tanzen, sollte eine Neuanmeldung nur nach Rücksprache erfolgen. Die einzelnen Kurstermine finden Sie in den jeweiligen Details der Kurse auf unserer Homepage.

### Disco-Fox

#### Grundkurs

Der Tanz für alle Gelegenheiten, ob Hochzeit, Kirmes oder Disco. Sie erlernen neben Grundschritten und Grundfiguren auch interessante Variationen und bekommen Tipps zu Führung und Haltung.

**W2366 / Iris Plasberg, Peter Lorenz**

**Schauenburg-Hoof**  
Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21  
Mi. 13.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Vermittlung von Tanzpartnern nur über die Kursleitung! Tel: 05665-920 302

### Disco-Fox

#### Fortgeschrittene

Sie erlernen weiterführende Figuren. Wiederholung und Vertiefung des bereits Erlernten.

**W2367 / Bernd Schneider, Anja Nierling**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 11.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 36 €

### Standard- und Lateinamerikanische Tänze

#### Grundkurse

Grundschnitte und erste Figuren folgender Tänze: langsamer Walzer, Foxtrott, Wiener Walzer, Tango, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive

**W2368 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm**

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal  
So. 10.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
vierzehntägig

**W2369 / Michael Peter, Christina Fornoff**

**Kassel**  
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 15.2. / 19:15 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

**W2371 / Iris Plasberg, Peter Lorenz**

**Schauenburg-Hoof**  
Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21  
Mi. 13.2. / 20:15 - 21:45 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Vermittlung von Tanzpartnern nur über die Kursleitung! Tel: 05665-920302

#### Aufbaukurs

Neue Figuren, Wiederholung und Vertiefung folgender Tänze: langsamer Walzer, Foxtrott, Wiener Walzer, Tango, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive und Samba.. Vorkenntnisse: z.B. Grundkurse

**W2372 / Bernd Schneider, Anja Nierling**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 11.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### Fortgeschrittene

Neue Figuren, Wiederholung und Vertiefung des bereits Erlernten sowie auf Wunsch die Tänze Quickstep, Slowfox und Paso Doble. Vorkenntnisse: z.B. Grundkurs + Aufbaukurs (auch für TeilnehmerInnen der früheren Aufbaukurse I, II + III)

**W2373 / Michael Peter, Christina Fornoff**

**Kassel**  
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 15.2. / 18:15 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

**W2374 / Bernd Schneider, Anja Nierling**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 11.2. / 21:00 - 22:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Quickstep

#### Grund- und Aufbaukurs

Quickstep gehört zu den Standardtänzen und ist verwandt mit dem Foxtrott. Er drückt durch seine Dynamik Lebensfreude aus und wird auch als „Champagner unter den Tänzen“ bezeichnet, um das Spritzige und Freudige des Tanzes zu charakterisieren.

**W2375 / Bernd Schneider, Anja Nierling**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 15.3. / 19:30 - 21:00 Uhr / 7 Termine / 35 €

### Freies Tanzen mit Anleitung

Freies Tanzen von Standard- und lateinamerikanischen Tänzen für Paare jeder Altersklasse, vom Anfänger bis zum Turnierpaar. Unter Anleitung können Sie bereits gelernte Schritte auf einer großen Tanzfläche üben und verfeinern. Mindestvoraussetzung: Tanzerfahrung oder Teilnahme an einem unserer Grundkurse.

**W2377 / Bernd Schneider**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 1.3. / 19:30 - 21:45 Uhr  
Fr. 8.3. / 19:30 - 21:45 Uhr  
2 Termine / 16,50 €

**W2378 / Bernd Schneider**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 3.5. / 19:30 - 21:45 Uhr  
Fr. 10.5. / 19:30 - 21:45 Uhr  
2 Termine / 16,50 €  
Anmeldung bis: 24.4.

**W2379 / Bernd Schneider**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 14.6. / 19:30 - 21:45 Uhr  
Fr. 28.6. / 19:30 - 21:45 Uhr  
2 Termine / 16,50 €  
Anmeldung bis: 5.6.

### Tanzkreis

Tanzen macht Spaß! Für alle, die schon längere Tanzerfahrung in Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen haben. Es werden neue Schritte und Figurenfolgen eingeführt sowie bekannte wiederholt und vertieft. Voraussetzungen: sehr gute Kenntnisse, z.B. Grundkurs, Aufbaukurs und Fortgeschrittene.

**W2381 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm**

**Kassel**  
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Fr. 15.2. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

**W2383 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm**

**Wolfhagen**  
Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal  
So. 10.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 €  
vierzehntägig



W2384 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm

**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Di. 12.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

W2385 / Jürgen Böhm

**Helsa**

Grundschule, Schulstr. 10  
Mi. 13.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

W2386 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm

**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Fr. 15.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

W2387 / Michael Peter

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 15.2. / 20:15 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Kunst

Foto: saikko



## Kunst und Kulturgeschichte

### „Spieglein, Spieglein an der Wand...“

#### Das Motiv des Spiegels in der Kunst

Sieht man einmal von dem Aspekt ab, dass sich die Betrachtenden sehr häufig in den Werken der bildenden Kunst spiegeln, so ist das Motiv selbst in unterschiedlichsten Bildthemen in der Kunst- und Kulturgeschichte anwesend.

Der Blick in den Spiegel bildet für das künstlerische Selbstbildnis eine Basis. Darüber hinaus kann er den Raum erweitern, die Situation ergänzen oder auch schlicht irritieren.

Das Seminar begibt sich auf die Suche nach den unterschiedlichen Facetten dieses Motivs.

W2403 / Dr. Ellen Markgraf,  
Kunsthistorikerin

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 15.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 11 Termine / 59,50 €

### „Der Dornauszieher“ (ital. Spinario) und seine Bedeutung durch die Kunstgeschichte

#### Vortrag

Zunächst kaum beachtet, findet sich der „Spinario“ in den unterschiedlichsten Zusammenhängen wieder, tritt als „Geste“ oder „Pose“ auf, schmückt (oft unerkannt) Grabmäler und wird in Abwandlungen in thematisch sehr unterschiedlichen Darstellungen verwendet. Eine kunstgeschichtliche Betrachtung der besonderen Art mit verblüffenden Beispielen.

Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und  
Politologe

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 20.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Die Architektur der Landeszentralbank in Hessen - Ist das Postmoderne?

#### Exkursion

Ja, und auch zum "Anfassen" anlässlich einer Exkursion nach Frankfurt in die Taunusanlage. Eine außergewöhnliche Betrachtung vor Ort über Besonderheiten und von "Bauzitate" des Hauses, der Kunst im und am Bau: hinein geplant, nicht hinein gestellt. In den 80er Jahren vom Kasseler Jochem Jordan und Kollegen errichtet und lange mit der Bank von Japan und der Bank der Niederlande in einem Atemzug genannt. Danach boomte die "Postmoderne" in der westlichen Welt.

Die Fahrt nach Frankfurt wird gemeinsam mit dem Zug und dem preisgünstigen Hessenticket erfolgen. Über Treff- und Zeitpunkt im Bahnhof Wilhelmshöhe werden Sie benachrichtigt. Die Tickets werden anteilig umgelegt.

W2410 / Konrad Nachtwey, M.A.,  
Kunsthistoriker und Politologe

**Frankfurt**

Landeszentralbank  
Sa. 30.3. / 9:00 - 18:00 Uhr / 29 €  
Anmeldung bis: 15.3.

Es entstehen zusätzliche Kosten für das Hessenticket.

### STUDIUM GENERALE

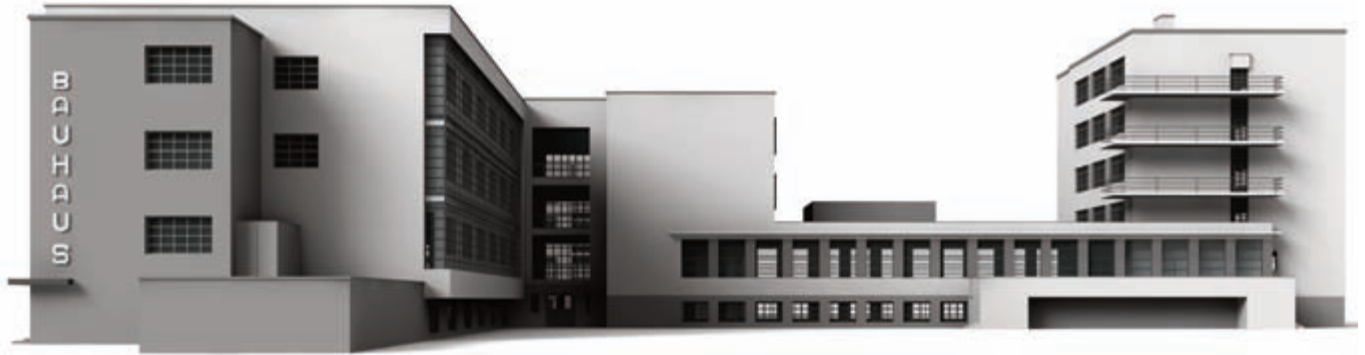
Mit dem STUDIUM GENERALE bieten wir Ihnen eine fundierte Allgemeinbildung auf unterschiedlichen Gebieten. Sie können in kurzer Zeit ein solides Grundwissen erwerben. Folgende Bereiche werden auf hohem Niveau in allgemein verständlicher Sprache behandelt:

Geschichte, Politik, Wirtschaft  
Kunst, Musik, Film  
Literatur und Philosophie  
Naturwissenschaften  
siehe W1000, W1001, W1002, W1003  
im Bereich Gesellschaft



unesco-welterbe bergpark wilhelmshöhe •  
herkules und oktogon • wasserspiele •  
schloss wilhelmshöhe • gemäldegalerie  
alte meister • antikensammlung •  
graphische sammlung •  
weißensteinflügel • löwenburg •  
gewächshaus • ballhaus • staatspark  
karlsaue • orangerie •  
astronomisch-physikalisches kabinett •  
planetarium • westpavillon • marmorbad •  
insel siebenbergen • neue galerie •  
hessisches landesmuseum • torwache •  
schloss friedrichstein •  
schloss und schlosspark wilhelmsthal •





## 100 Jahre Bauhaus

2019 findet das 100-jährige Gründungsjubiläum des Bauhauses statt. 1919 in Weimar gegründet, 1925 nach Dessau umgezogen und 1933 in Berlin unter dem Druck der Nationalsozialisten geschlossen, bestand das Bauhaus nur 14 Jahre. Dennoch wirkt die legendäre Hochschule für Gestaltung bis in die Gegenwart fort.

Anlässlich des 100. Geburtstags gibt es eine kleine Reihe an Angeboten zur Geschichte des Bauhauses und rund um das Design.

### Design Geschichte

Heute gehen fast alle dinglichen und virtuellen Produkte des täglichen Lebens durch die Hand eines Designers oder einer Designerin. Design ist allgegenwärtig: vom Überraschungsei über das Teeservice, den Staubsauger bis hin zur Landmaschine. Auch bei Grafiken, Werbung und Computer-Interaktionen spielt das Design eine große Rolle - ebenso in der Innenarchitektur, der Mode und den diversen Medien-Ereignissen.

In dieser Reihe wollen wir uns mit einigen wesentlichen Aspekten der Designgeschichte befassen, um die Zusammenhänge dieser Entwicklung besser zu verstehen.

- Industrielle Revolution. Arts & Crafts. Jugendstil. Werkbund. Avantgarde Bewegungen.
- Internationaler Stil. de Stijl. Konstruktivismus. Bauhaus. Art Déco. Design im Faschismus.
- Styling. Streamlining. Organic Design. Funktionalismus. Hochschule Ulm.
- Pop Kultur. Science Fiction. Anti Design. Postmoderne. Memphis. Neues Design.
- Digitalisierung. Global Design. Retro Design. Rapid Prototyping. Design und Kunst
- Design Prozess. Wie gestaltet man ein Produkt? Entwicklung von Gestaltungsideen. Zeichnerische Darstellungen.

#### W2400 / Holger Thies, Industrial Designer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Fr. 22.2. / 16:30 - 18:30 Uhr /  
6 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 18.2.

### 100 Jahre Bauhaus

#### Vortrag

2019 feiert das Staatliche Bauhaus seinen 100. Geburtstag. Im Rückblick betrachtet, ist das Bauhaus sicher eine der einflussreichsten Bildungsstätten des 20. Jahrhunderts in den Bereichen Architektur, Kunst und Design gewesen. Anlässlich des Jubiläums schauen wir zurück auf die Gründung und die Entwicklung des historischen Bauhaus bis zu seiner Schließung 1933.

#### Holger Thies, Industrial Designer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 28.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Automobil Design

#### Vortrag

Aufgrund der starken Ausprägung der emotionalen sowie der sozialen Funktion von Automobilen in der Gesellschaft ist das Automobil Design (ähnlich dem Mode Design) ein besonders präsent Teilgebiet designerischer Tätigkeit in der öffentlichen Wahrnehmung und ihren Medien geworden. Wie entsteht die innere und wie die äußere Gestalt eines Automobils? Wir werfen einen Blick hinter die Kulissen und sehen uns den Autodesign-Prozess in seinen Ausprägungen und Abläufen an.

#### Holger Thies, Industrial Designer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 9.5. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Die Künstler und Werkstätten des Bauhauses

#### 100 Jahre Bauhaus

#### Vortrag

Keine Emanzipation des Handwerks ohne Henry van de Velde. Kein "Bauhaus Weimar" ohne Walter Gropius. Was und wer waren eigentlich die berühmten Bauhaus-Werkstätten und Bauhaus-Meister, wie z.B. die bekannten Künstler Lyonel Feininger, Johannes Itten, Paul Klee, Oskar Schlemmer und Maholy-Nagy? Was waren ihre Funktionen im Bauhaus? "Einheitskunstwerk" und "pluralistisches Bildungskonzept" sind die Zauberworte und eine Fülle von "Klassikern" des täglichen Gebrauchs.

#### Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 12.6. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Weimar, Dessau, Berlin - und was hat das Bauhaus heute mit IKEA zu tun?

#### 100 Jahre Bauhaus

#### Vortrag

Nach beispielhafter künstlerischer Entwicklung und einzigartiger Verbindung von Kunst und industrieller Massenproduktion, also "Kunst und Technik" geriet das Bauhaus in die Mangel nationalsozialistischer Ideologie. Es entzog sich der örtlichen NSDAP durch Umzug nach Dessau, später nach Berlin, musste sich aber 1933 auflösen. Künstler und Idee lebten im Ausland fort. In Israel, Mexiko, Japan und USA war das Bauhaus ein Begriff - bei IKEA auch.

#### Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 19.6. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €





## Die Kunst Albrecht Dürers

In unserer Beschäftigung mit der Kunst um 1500 wollen wir die besondere Stellung Dürers zwischen der spätgotischen Formensprache und den Neuerungen der Renaissance in den Blick nehmen.

**W2429 / Dr. Karin Mayer-Pasinski  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 14.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 27 €

## Künstlerinnen der Goethezeit

In der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts findet sich im Umkreis Goethes eine Reihe von Künstlerinnen, die von ihm gefördert wurden wie Caroline Bardua, Julie von Egloffstein und Louise Seidler. Im Umfeld der Höfe und des fürstlichen Schutzes entfalten sich die Talente.

**W2430 / Dr. Karin Mayer-Pasinski  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 14.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 3 Termine / 16,50 €

## Innenraumkunst um 1900

Der Jugendstil war eine umfassende Reformbewegung und schuf auch auf dem Gebiet des Wohnens neue, wegweisende Ansätze. Unter anderem werden uns Raumkonstrukte von Henry van de Velde und Gustav Klimt beschäftigt.

**W2431 / Dr. Karin Mayer-Pasinski  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 7.3. / 16:00 - 17:30 Uhr / 2 Termine / 11 €

## Burgen, Kirchen und Herrensitze in Mittelhessen

### Exkursion

Ausgangspunkt unserer diesjährigen Fahrt ins Hessenland wird die ehemalige Wasserburg und die Patronatskirche der Familie von Dörnberg in Hausen bei Oberaula sein. Weiter geht es durch die Schwalm mit ihren reizvollen Orten nach Schweinsberg, dem Stammsitz der Schenken zu Schweinsberg. Außerhalb der Anlage gibt es weitere Bauten aus dem 17. und 18. Jahrhundert. Das neugotische Schloss

Friedelhausen bei Lollar wird eine weitere Station sein.

Konkrete Angaben zur An- und Abreise erhalten Sie vor Exkursionsbeginn.

**W2432 / Dr. Karin Mayer-Pasinski  
Schwalm und Mittelhessen**

Di. 7.5. / 8:00 - 20:00 Uhr / 57 €  
Anmeldung bis: 26.4.  
+ Eintritt und eigene Verpflegung

## Zwischen Feuerbergen und Saurierspuren

*Internationaler Museumstag im Regionalmuseum Wolfhager Land*

### Vortrag

Am Internationalen Museumstag, Sonntag, den 19. Mai 2019, findet von 14 bis 16 Uhr ein Aktionsprogramm für Kinder zum Thema Erdgeschichte statt. Dabei gibt es Infos rund um das Wolfhager Urhandtier, Aktion „Wir bauen einen Vulkan“, Edelsteine suchen, Kontinente-Puzzle u. v. m.

Ab 16 Uhr hält Norbert Panek (Leiter des Nationalen Geoparks GrenzWelten) einen Vortrag über die erdgeschichtlichen Sehenswürdigkeiten im „Wolfhager Land“.

Ort: Regionalmuseum Wolfhager Land in Wolfhagen, Ritterstraße 1.

**Norbert Panek  
Wolfhagen**

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1  
So. 19.5. / 14:00 - 17:45 Uhr / gebührenfrei

## Kultur im Dialog

## Kultur-Spaziergang durch Kassel

Kassel hat in der Innenstadt viele schmückende Kunstwerke. Wir beachten sie im Vorübergehen kaum. Nachdem wir in den vergangenen Semestern viele Objekte gefunden und kennengelernt haben, z.T. auch mit den jeweiligen Künstlern gesprochen haben, wollen wir unsere Nachforschungen fortsetzen.

Wir beginnen in der Volkshochschule oder vielfach auch vor Ort. So kann das kulturelle Leben in Kassel vertrauter werden.

Geschlossene Gruppe! Neueinstieg nur nach Rücksprache möglich! Tel. 0561-26859.

**W2500 / Angela Landgrebe  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Di. 19.3. / 10:30 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 67 €  
+ eventuelle Eintritte

**W2501 / Angela Landgrebe  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Do. 14.3. / 10:30 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 67 €  
+ eventuelle Eintritte

## „Kassel, Kunst + Kaffee“

Als eine Gelegenheit für diejenigen, die sich Kassels Kulturschätzen in kleinen Einheiten nähern wollen, wird dieser Kurs zu Kunstwerken im öffentlichen Raum und zu den Menschen, die diese in Kassel bewirken, angeboten (auch Atelierbesuche sind möglich). Beim anschließenden integrierten Kaffeetrinken in einem jeweils nahen Café oder Restaurant kann das Gesehene diskutiert und mit eigenen Erfahrungen ergänzt werden.

**W2502 / Angela Landgrebe  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mi. 13.3. / 15:30 - 17:30 Uhr / 5 Termine / 45 €  
14-tägig  
+ eventuelle Eintritte

**W2503 / Angela Landgrebe  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mi. 20.3. / 16:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 67 €  
14-tägig  
+ eventuelle Eintritte

## Außenbegehung der GRIMMWELT auf dem Weinberg

*eine Entdeckungsreise in die Vergangenheit*

### Exkursion

Der Süßwasserkalkstein „Gauinger Travertin“, der das Gebäude der GRIMMWELT ummantelt, offenbart dem aufmerksamen Betrachter einen faszinierenden Einblick in eine längst vergangene Lebenswelt. Der Kalktuff ist voll von Versteinerungen aus dem Pflanzen- und Tierreich und lädt ein zu einer Entdeckungstour in eine Zeit vor 11,2 - 7,5 Mio. Jahren. Das Zielgebiet ist die „Mittlere Schwäbische Alb“ mit dem geografischen Schwerpunkt rund um den Ort „Zwiefalten“. In der einstündigen Führung wird den Teilnehmern nicht nur theoretisches Hintergrundwissen vermittelt, sondern auch das Beobachten und Ertasten des Materials ermöglicht. Es lohnt sich, eine Kamera mitzuführen, um von den diversen Motiven eigene Fotos anzufertigen!

**W2511 / Peter-Joachim Focke  
Kassel**

Haupteingang der Grimmwelt  
Sa. 11.5. / 15:00 - 16:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 4.5.

**X2512 / Peter-Joachim Focke  
Kassel**

Haupteingang der Grimmwelt  
Sa. 7.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 30.8.



## Gehölkundliche Führung über die Weinbergterrassen sowie durch den Henschelgarten

### Exkursion

Weinbergterrassen und Henschelgarten bieten als innenstadtnaher Bereich Besuchern eine Fülle interessanter und wertvoller Pflanzenarten, die auf dieser Führung erkundet werden sollen. Der eineinhalbstündige Rundgang richtet sich vor allem an Liebhaber von Bäumen, die Freude an der Begegnung mit diesen Lebewesen haben und sich Informationen zu den hier angepflanzten Arten wünschen. Treffpunkt: Eingangstor zu den Weinberg-Terrassen an der Frankfurter Straße.

### W2517 / Peter-Joachim Focke Kassel

Eingangstor Weinberg-Terrassen, Frankfurter Straße  
Sa. 18.5. / 15:00 - 16:30 Uhr / 8 €  
Anmeldung bis: 10.5.

## Kultur in Aktion

### Liebingsstücke: Olle Dinge

#### Ausstellung im LandMuseum Wülmersen Ausstellungsbesuch

Die Sammlung des LandMuseums Wülmersen umfasst ca. 1500 Exponate aus dem ländlichen Alltags- und Arbeitsleben. Lauter olle Dinge. Die Besucherinnen und Besucher sind eingeladen, auf ihre persönliche Entdeckertour zu gehen und ihr Lieblingsstück zu bestimmen. Den Grundstock des Museumsbestandes bilden die agrartechnischen Objekte der Sammlung Krug, die 1997 Aufnahme im LandMuseum gefunden haben. Über zwanzig Jahre ist das volkskundliche Museum gewachsen und hat unter wechselnder jährlicher Themenstellung den Blick auf den Wandel der All-

tags- und Arbeitsgeschichte geworfen. Zur Sammlung gehören große Maschinen, mit und ohne Motor, kleine handliche, manchmal unscheinbare Geräte, Möbel, Textilien und mehr. Der Sammlungsbestand ist damit ein historisches Zeugnis, den es als kulturelles Erbe zu sichern gilt. Mit der Retrospektive enden die Wechselausstellungen. Zukünftig wird in den Ausstellungsräumen ein Teil der Sammlung in einem Schaudepot mit moderner Gestaltung dauerhaft zugänglich sein.

### W2540 / Dorothea Fellingner Trendelburg-Wülmersen

LandMuseum Wülmersen  
So. 5.5. / 11:00 - 18:00 Uhr  
Ausstellungseröffnung am 5. Mai, 14:00 Uhr  
Ausstellungsdauer bis zum 31.10.2019  
Öffnungszeiten: Mittwoch – Sonntag, 11-18 Uhr  
Am Eröffnungstag Eintritt frei!  
Telefon 05675-7210818  
www.wasserschloss-wuelmersen.de  
Eintritt 3,00 EUR, Kinder bis 18 Jahre frei.  
Vor Ort zu zahlen.

### Ausstellungseröffnung im LandMuseum Wülmersen

#### Ausstellungsbesuch

Im Namen des Landkreises Kassel eröffnet Landrat Uwe Schmidt die neue Ausstellung „Lieblingsstücke: Olle Dinge“. Dr. Martina Lüdicker, Leiterin der Volkskundeabteilung in der Museumslandschaft Hessen Kassel, spricht über das Sammeln alter Dinge. Dorothea Fellingner, Leiterin und Kuratorin des LandMuseums Wülmersen, hält Rückschau auf 20 Jahre Wechselausstellungen und stellt ausgewählte Lieblingsstücke der „ollen Dinge“ vor. Die musikalischen Brücken der Veranstaltung baut die Akustik-Band „Say more Johnson“ aus Immenhausen. Für das leibliche Wohl sorgt die Einkehr im Café Mehlschwalbe.

### W2541 / Dorothea Fellingner, Landrat Uwe Schmidt Trendelburg-Wülmersen

LandMuseum Wülmersen  
So. 5.5. / 14:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei  
Telefon 05675-7210818  
www.wasserschloss-wuelmersen.de

### Depotführungen im LandMuseum Wülmersen am Internationalen Museumstag

#### Ausstellungsbesuch

Das LandMuseum lädt anlässlich des internationalen Museumstages unter dem Motto: „Museen – Zukunft lebendiger Traditionen“ zum kostenfreien Besuch der aktuellen Ausstellung und zu Depotführungen ein. Die Führungen durch das Schaumagazin ermöglichen einen

Blick hinter die Kulissen des LandMuseums. Die Vielfalt der Museumsarbeit auf Grundlage einer landtechnischen Sammlung wird durch mehr als 1500 Exponate vermittelt. Die Gerätschaften vermitteln einen lebendigen Eindruck alter Traditionen in der ländlichen Lebens- und Arbeitswelt der letzten 150 Jahre. In den Führungen werden als Ergänzung zur Ausstellung besondere Lieblingsstücke, die auf Grund ihres Volumens im Magazin bleiben mussten, vorgestellt. Thema werden weiterhin die Erfassung und Aufnahme der Exponate, sowie die Pläne zur künftigen Neugestaltung des LandMuseums, sein. Auf vier Etagen des Schaumagazins erhalten Besucherinnen und Besucher Gelegenheit zum Entdecken und Stöbern.

### W2545 / Dorothea Fellingner Trendelburg-Wülmersen

LandMuseum Wülmersen  
So. 19.5. / 12:00 - 18:00 Uhr / 2 Termine / gebührenfrei  
Informationen: 05675-7210818  
Führungen: 12:00 und 16:00 Uhr

### Alte Worte, alte Lieder

#### Lesung mit Musik am Internationalen Museumstag im Café Mehlschwalbe

Vorleserin Renate Paetzmann und Musiker Frank Dräger machen sich mit Worten und Noten Gedanken über alte Dinge, die nicht nur etwas mit Fragen des Lebensalters zu tun haben. Manchmal sind es schon fast vergessene Wörter, die im alten Gewand daher kommen. Manche Lieder sind schon ziemlich alt, klingen aber ganz jung. Oder erinnern an junge Zeiten. In der positiv gestimmten Offenheit für alle Lebensabschnitte kann jede Besucherin und jeder Besucher seine eigene Antwort auf Alter und Zeit finden. Die Mischung von bekannten und unbekanntem Autoren und Texten und Liedern verspricht einen besonderen Museumsabend im Rahmen der Ausstellung „Lieblingsstücke: Olle Dinge“. Das Café Mehlschwalbe sorgt mit kleinen Köstlichkeiten und einem Gläschen Wein für den perfekten Rahmen.

### Renate Paetzmann, Frank Dräger Trendelburg-Wülmersen

Wasserschloss  
So. 19.5. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei  
8,00 EUR, vor Ort zu zahlen, incl. Museumseintritt



## Künstlerische Techniken

Alle Angebote im künstlerischen Bereich sind in der Regel für Interessierte mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet, es sei denn, sie sind ausdrücklich als Grund- oder Aufbaukurse gekennzeichnet.

Kosten für Materialien sind nicht im Kursentgelt enthalten. Modellhonorare und andere Nebenkosten werden im Kurs anteilig umgelegt.

Falls Sie Fragen zu Kursen oder zu Ihrer Einstufung haben, können Sie sich gerne von uns beraten lassen.

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an.

## Zeichentechniken

### Mappenvorbereitungs-Kurs

#### Illustration/Grafisches Zeichnen

Wenn Sie ein Studium an einer Kunsthochschule oder an einer künstlerisch ausgerichteten Fach(hoch)schule absolvieren möchten, vor allem in den Bereichen Illustration / Graphic Design / Visuelle Kommunikation o.ä., empfiehlt sich dieser Kurs.

Wir erörtern, was Sie bei der Prüfungsvorbereitung berücksichtigen sollten, sichten die gestalterischen Stärken und Schwächen anhand der bereits vorhandenen Arbeiten, besprechen Themen und Inhalte für die Mappe (was ist geeignet, was nicht) und entwickeln daraus eine fundierte Bewerbungsmappe zur künstlerischen Eignungsprüfung. Außerdem fertigen Sie unter Hilfestellung weitere Arbeiten für Ihre Mappe an.

Falls Sie an diesem Kurs Interesse haben, aber nicht unbedingt eine Mappe erstellen möchten, sind Sie selbstverständlich ebenso willkommen.

Beim ersten Termin bringen Sie bitte ihre vorhandenen (auch die weniger gelungenen) Arbeiten und einige Zeichenutensilien mit.

#### W2550 / Ulrike Vater

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Do. 14.2. / 17:45 - 20:00 Uhr / 8 Termine / 90 €

+ Kosten für eigenes Material

### Zeichnen macht Spaß!

Zeichnen macht Spaß... das sagt Ihnen jedes Kind. Nur wir Erwachsenen lassen es zu, dass uns der eigene Anspruch oder die vermeintlich mangelnde Kreativität und/oder Fähigkeit die Freude am künstlerischen Arbeiten nimmt. Es geht ums zeichnerische Ausprobieren, nicht um „klassische“ Zeichenübungen. Als Ziel soll

die Lust am Zeichnen (wieder) erweckt werden. Mit eher unkonventionellen und eigenwilligen, größtenteils unbekanntem grafischen Techniken werden Sie zu überraschenden und individuellen Ergebnissen kommen. Für alle geeignet, die keine genialen Zeichner (oder einfach aus der Übung) sind. Experimentieren ist ausdrücklich erwünscht!

Bitte beim ersten Termin mitbringen: schwarze Filzstifte, Bleistift, Papier. Weitere Materialien können im Lauf des Kurses gegen geringes Entgelt erstanden werden.

#### W2552 / Ulrike Vater

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mi. 13.2. / 17:45 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 49 €  
+ Kosten für eigenes Material

### Stadt - Land - Fluss: Reiseskizzen zeichnen

#### Wochenendseminar

Hessen, Toskana, Norwegen, Provence...

Gezeichnete Eindrücke von Landschaften, von Stadtlandschaften.

Bleibende Erinnerungen. Wer träumte nicht so oft schon davon?

Grundlagen und weiterführende Gesichtspunkte zum Zeichnen von Landschaftsskizzen. Den Blick schärfen für die wichtigen Merkmale einer Landschaft und für interessante Details.

Zeichnen und Weglassen. Perspektive und Proportionen treffend wiedergeben.

Bitte mitbringen: eine möglichst große Auswahl fotografischer Vorlagen (auch digitale auf Tablet/PC)

- Skizzenblock, ca. 30x40 cm, mit Spirale
- Bleistifte, HB, 2B, 4B, 6B
- Bleistiftradiergummi, graues Knetradiergummi, Anspitzer
- andere Zeichenmittel (z.B. Kohle, Kreide) nach Interesse

#### W2555 / Siegfried Rinke

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Sa. 23.3. und So. 24.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 69 €

Anmeldung bis: 8.3.

+ Kosten für eigenes Material

### Zeichnen lernen

#### Grundkurs

#### Tagesseminar

Lernen Sie spielend leicht, wie man Objekte zeichnet. Alltagsobjekte, Porträts oder Menschen. Sie erhalten individuelle Begleitung für die ersten Schritte oder auf dem Weg zu neuen Techniken und Tricks.

Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN-A2, Bleistift und Knetgummi (spezielles Radiergummi für Künstler).

#### W2557 / Oliver Gerke

**Fulda/Simmershausen**  
Haus der Begegnung Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)  
Sa. 13.4. / 13:00 - 18:00 Uhr / 29,50 €

Anmeldung bis: 3.4.

+ Material

### Skizzieren - Zeichnen und Farbe

Voraussetzungen: Grundkenntnisse sind von Vorteil.

Lernen Sie Grundlagen und weiterführende Techniken in den Bereichen Perspektive und Proportionen sowie Licht, Schatten und Kontrast kennen. Vom einfachen Körper über die Figur bis zum Porträt werden im Kurs verschiedene zeichnerische Zugänge vorgestellt. Bitte mitbringen: Zeichenblock, DIN A4 oder A3, Entsprechende Unterlage, Bleistifte B, Farbstifte, Kreiden, Lineal, Tinte und/ oder Aquarellfarbe mit weichen Pinsel.

#### W2558 / Nino Balkhamishvili

**Fulda/Simmershausen**  
Haus der Begegnung Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)  
Mi. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 80 €

+ 15 € für Material

### Comicfiguren zeichnen

#### Tagesseminar

Comics sind der Schmutzdecke längst entwachsen und eine anerkannte Kunst- und Literaturform. Aber wie kriert man Comicfiguren, wie zeichnet man sie, gibt ihnen Charakter und haucht ihnen Leben ein?

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, Sie erhalten das Rüstzeug dafür, eigene Comicfiguren mit Leben zu erfüllen.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch oder Skizzenblock DIN-A3, Bleistift und Radiergummi.

#### W2560 / Oliver Gerke

**Fulda/Simmershausen**  
Haus der Begegnung Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)  
Sa. 1.6. / 13:00 - 18:00 Uhr / 29,50 €  
Anmeldung bis: 22.5.  
Material

### Comicfiguren zeichnen auf dem Tablet

#### Grundkurs

#### Tagesseminar

Eine Comicfigur wird mit Hilfe der App Adobe Photoshop Sketch digital entwickelt und fertig gestellt. Während des Zeichnens werden die nötigen Grundlagen zum Zeichnen auf Tablets vermittelt. Mit Effekten und kleinen Kniffen, wie eingefügten Hintergründen, werden die Figuren dann mit Leben erfüllt und ansprechend in Szene gesetzt.

Bitte mitbringen: iPad oder Android Tablet und einen Stylus. Auf dem Gerät sollte die kostenfreie Adobe App Photoshop Sketch (oder eine Vergleichbare) installiert und mit einer Adobe ID registriert sein.

#### W2561 / Maurice Quentin

**Wochenendseminar Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 23.2. / 10:00 - 16:00 Uhr / 44 €  
Anmeldung bis: 13.2.



### Werkstattwochen Kultur - analog und digital

Die Werkstattwochen gehen im Sommer 2019 in die dritte Runde. Auch in diesem Jahr werden in Kooperation mit der Braumanufaktur Steckenpferd die erfahrenen und renommierten Künstler und Kursleiter der vhs Region Kassel, Oliver Gerke und Maurice Quentin, Workshops zu Ihrem jeweiligen "Steckenpferd" anbieten.

Oliver Gerke ist bekannt als Comiczeichner der beliebten "Yps" Zeitschriftenreihe und langjähriger Kursleiter. Er repräsentiert den "klassischen" Zeichner mit Skizzenbuch und Bleistift.

Maurice Quentin überträgt das klassische Genre mithilfe des Tablets in digitale Zeiten. Auch er ist seit vielen Jahren als Kursleiter tätig und widmet sich u.a. zeichnerischen Inhalten in digitaler Form.

### Zeichnen

#### Tagesseminar

Nutzen Sie die Expertise des bekannten Zeichners und Comicauteurs um unter Anleitung zu zeichnen. Diese offene Werkstatt bietet Ihnen alle Freiheiten, um die wichtigsten Grundlagen des Zeichnens zu erlernen oder Kenntnisse zu vertiefen.

Materialempfehlung: Skizzenbuch oder Skizzenblock DIN-A3, Bleistift und Radiergummi. Währenddessen oder Im Anschluss wird zum gemeinsamen Gedankenaustausch ein kleiner Imbiss gereicht.

#### W2563 / Oliver Gerke

Kassel  
Braumanufaktur Steckenpferd, Galerie,  
Kastelngasse 8  
Mo. 1.7. / 14:00 - 17:00 Uhr / 29 €

inkl. Imbiss  
Die Ergebnisse dieses Workshops können in der Braumanufaktur Steckenpferd ausgestellt werden.



### Textwerkstatt

#### Textwerkstatt Comic und Graphic Novel

##### Tagesseminar

Was wären Comics und Graphic Novels ohne Texte? Lassen Sie unter fachkundigen Augen die eigenen Zeichnungen mit passenden Texten und Geschichten zum Leben zu erwecken. Diese offene Werkstatt bietet Ihnen alle Freiheiten, um die wichtigsten Grundlagen der Textarbeit in Comics und Graphic Novels zu erlernen oder zu vertiefen.

Materialempfehlung: Skizzenbuch oder Skizzenblock DIN-A3, Bleistift und Radiergummi. Währenddessen oder Im Anschluss wird zum gemeinsamen Gedankenaustausch ein kleiner Imbiss gereicht.

#### W2564 / Oliver Gerke

Kassel  
Braumanufaktur Steckenpferd, Galerie, Kastelngasse 8  
Di. 2.7. / 14:00 - 17:00 Uhr / 29 €

inkl. Imbiss  
Die Ergebnisse dieses Workshops können in der Braumanufaktur Steckenpferd ausgestellt werden.

### Zeichnen, Malen und grafisches Gestalten auf dem Tablet/Laptop

#### Tagesseminar

Die Kunst war auch im digitalen Bereich ein Vorreiter und Experimentierfeld. Bereits lange bevor das Digitale den Alltag erreichte, nutzen KünstlerInnen digitale Techniken, um Kreatives zu schaffen. Das documenta-Archiv gibt davon ein beredtes Beispiel.

Probieren Sie es doch einmal selbst! Unter Anleitung können Sie sich in dieser offenen Werkstatt in vielerlei Stilen und Techniken auf dem Tablet oder dem Laptop ausprobieren.

Bitte mitbringen: iPad, Android Tablet oder Laptop und ggf. einen Stylus.

#### W2565 / Maurice Quentin

Kassel  
Braumanufaktur Steckenpferd, Galerie,  
Kastelngasse 8  
Mo. 8.7. / 14:00 - 17:00 Uhr / 29 €

inkl. Imbiss  
Die Ergebnisse dieses Workshops können in der Braumanufaktur Steckenpferd ausgestellt werden.

### offene Bühne

#### Vortrag / Performance / Installation

#### Wir möchten die Werkstattwochen thematisch und inhaltlich erweitern.

Kultur als Experimentierfeld soll in den Werkstattwochen und der Galerie Steckenpferd zum Programm werden. Stellen Sie Ihre Ideen vor interessiertem Publikum vor und greifen Sie als Publikum aktiv ein. Interaktive Beiträge sind ausdrücklich erwünscht. Eine Präsentation steht bereits fest: Sascha Pogacar lädt mit der interaktiven Textsampling-performance Connex I/O in einen experimentellen Raum für das gemeinsame Schreiben und verarbeiten von Texten ein.

#### W2566

Kassel  
Braumanufaktur Steckenpferd, Galerie,  
Kastelngasse 8  
Di. 9.7. / 17:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

### Portraitzeichnen

#### Grund- und Aufbaukurs

Portraits gehören zu den beliebtesten Themen beim Zeichnen, sind jedoch nicht ganz leicht umzusetzen. Behutsam werden die Grundlagen des Portraitzeichnens wie Proportion, Perspektive sowie Licht und Schatten vermittelt. Fortgeschrittene erhalten Tipps und Tricks zur Verbesserung ihrer Technik.

Bitte mitbringen: Skizzenblock, ca. 30x40cm mit Spiralbindung, Bleistifte 2B und 7B

#### W2567 / Siegfried Rinke

Kassel  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Di. 12.2. / 10:00 - 12:00 Uhr / 9 Termine / 65 € + 25€ Modellkosten zusätzlich direkt im Kurs + Kosten für eigenes Material

### Aktzeichnen

#### Grundkurs

Sie entwickeln Ihre Kenntnisse um Proportionen und Anatomie des menschlichen Körpers, erlernen die zeichnerischen Grundlagen des Aktzeichnens und erhalten Tipps und Tricks zur Verbesserung Ihrer Technik.

#### W2568 / Annika Putz

Kassel  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Di. 30.4. / 17:30 - 19:30 Uhr / 7 Termine / 56 €  
Anmeldung bis: 15.4.  
+ Material- und Modellkosten ca. 35 € direkt im Kurs

### Kreatives Modezeichnen

#### Tagesseminar

Schritt für Schritt erkunden wir die Modewelt. Dabei fertigen wir Skizzen an, studieren Proportionen, zeichnen Körperformen und deren Übertreibungen, Kleidungsstücke (heben ihre Stofflichkeit hervor) und Accessoires.

Auf dieser Basis aufbauend und durch Anwendung verschiedener Techniken entstehen eigene Entwürfe und fantasievolle Bildwelten. Da Schwerpunkte individuell gesetzt werden können, ist dieser Workshop für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen, falls vorhanden: einen Skizzenblock und/oder ein Skizzenbuch und Bleistifte.



Des weiteren sind Zeichen- und Malmaterial aller Art möglich (z.B. Tusche, Aquarellfarben, Acrylfarben)

Optional: Kleber, Schere, Stoffproben, Accessoires, eigene Auswahl an Modefotos etc.

#### W2569 / Erika Oppelt

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Sa. 23.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 29,50 €

Anmeldung bis: 8.3.

+ Materialkosten nach Verbrauch

## Zeichnen und Farbe

### Grund- und Aufbaukurs

Gegenständliches Zeichnen ist eine intensive Sehschule. Perspektive und Proportionen dienen dazu, das Gesehene in die Fläche zu übersetzen. Mittels der Schraffur werden Formen, Räume, Licht und Stofflichkeit erzeugt. Das Einbringen der Farben steigert das Seherlebnis. Der Bleistift, aber auch Kohle und Kreiden kommen zum Einsatz. Als Farbe benutzen wir Aquarellfarben. Materialbesprechung in der ersten Stunde.

#### W2574 / Siegfried Rinke

##### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 13.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

+ Kosten für eigenes Material

## Zeichnen und Malen: Rund um Kassel

### Grund- und Aufbaukurs

#### Wochenendseminar

Schloss Wilhelmshöhe - der Herkules - Schloss Wilhelmsthal - entlang der Fulda - stille Winkel in der Stadt... Bekanntes sowie Unbekanntes aus Stadt und Landkreis neu entdecken. Anders hinsehen und in gezeichneten und/oder gemalten Skizzen die Szenen festhalten. Es sind Bilder, die den Blick und das Bewusstsein schärfen. Es sind Bilder, die neue Eindrücke vermitteln.

Als Ausgangspunkte dienen Fotos und Postkarten sowie eine gute Portion Neugier und Begeisterung für Kassel und Umgebung.

Bitte mitbringen:

- Skizzenblock, ca. 30x40 cm, mit Spirale; auch andere Formate sind möglich
- Aquarellblock, ca. 30x40 cm, ca. 300 g/m<sup>2</sup>; auch andere Formate sind möglich
- Bleistifte: HB, 2B, 4B, 6B und nach Belieben
- Bleistiftradiergummi, graues Knetradiergummi, Anspitzer
- auch andere Zeichenmittel nach Interesse
- Aquarellausrüstung: Farbkasten, Pinsel (auch große Pinsel), Lappen
- WICHTIG: Fotos und Postkarten aus Kassel und Umland

#### W2576 / Siegfried Rinke

##### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 24.5. / 17:00 - 20:00 Uhr

Sa. 25.5. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 26.5. / 10:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 77 €

Anmeldung bis: 10.5.

+ Kosten für eigenes Material

## Sehen und gesehen werden!

### Zeichnerische Beobachtungen am Schloss Wilhelmshöhe und im benachbarten Bergpark

#### Wochenendseminar

Die Besucher des Schlosses sowie des Bergparks beobachten und skizzieren. Mit Skizzenblock und Zeichenstift die Menschen erfassen - einmal flüchtig ein anderes Mal präziser. Teile der Umgebung skizzieren. Mittels Zeichnung und/oder Aquarell die entstandenen Skizzen zu neuen Bildern weiter verarbeiten.

1.Tag: vorbereiten auf das Experiment

2.Tag: skizzieren vor Ort

3.Tag: verarbeiten der entstandenen Skizzen:

- zusammenstellen einzelner Zeichnungen zu neuen Szenen
- kolorieren einzelner Arbeiten
- einbringen individueller Ideen

Material: Skizzenblock oder Skizzenbuch mit Spirale (Größe bis ca. 30 x 40 cm), Aquarellblock (Größe ca. 30 x 40 cm, 250-300 g/m<sup>2</sup>, rau), Bleistifte (HB, 2B, 4B oder ähnliche Härtegrade), Anspitzer, Bleistiftradiergummi, graues Knetradiergummi, Aquarellausrüstung, Hocker/Stuhl zum Arbeiten vor Ort. Vorkenntnisse im Zeichnen sind wünschenswert.

#### W2580 / Siegfried Rinke

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Fr. 21.6. / 17:00 - 20:00 Uhr

Sa. 22.6. / 10:00 - 15:00 Uhr

So. 23.6. / 10:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 76 €

Anmeldung bis: 10.6.

+ eigene Materialkosten

## Zeichnen im Tierpark

### Grundkurs

Es werden die Grundlagen der Anatomie erarbeitet und die Bewegungsabläufe verschiedener Tiere analysiert. Durch aktives Beobachten wird sich die Zeichentechnik deutlich verbessern und dabei den Ausdruck steigern. Interessant ist bestimmt auch, ob und wie sich durch das intensive Beobachten das eigene Verhältnis zu einzelnen Tieren verändert. Der Kurs wird sowohl im Zoo am Rammelsberg und - je nach Bedarf und Absprache - auch in der Volkshochschule stattfinden. Der 1. Kurstermin ist in der vhs.

Materialbesprechung am 1. Kurstag. Bitte vorhandenes Zeichenmaterial mitbringen.

#### W2583 / Annika Putz

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Di. 30.4. / 15:00 - 17:00 Uhr / 7 Termine / 56 €

Anmeldung bis: 15.4.

+ eigene Materialkosten

## Zeichnen im Gewächshaus Wilhelmshöhe

### Tagesseminar

Die vielfältigen Formen und Farben der Pflanzen im Gewächshaus bieten nicht nur Anregungen für die Sinne, sondern auch für eine künstlerische Umsetzung mit Stiften und Farben. Unser Thema: von der organischen Form zur lebendigen Zeichnung.

Zeichnerische Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte mitbringen: Skizzenblock, Stifte und Farben nach Wahl, z.B. Graphitstift, Farbstifte, Kreiden, Aquarellfarben, (Klapp-)Hocker (falls vorhanden, es gibt aber auch Bänke).

Eine Pause ist im Schloss-Café möglich.

#### W2584 / Inga Zieglmeier

##### Kassel

Schloss Wilhelmshöhe, Gewächshaus

Sa. 23.3. / 11:00 - 15:00 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 9.3.

+ Eintritt Gewächshaus

## Skizzieren und Zeichnen im Botanischen Garten

### Tagesseminar

Die Skizze ermöglicht uns, komplexe Formen mit wenigen Mitteln einfach darzustellen. Der Blick für das Wesentliche wird dabei geschult. Der Botanische Garten und der Park Schönfeld in Kassel bieten vielfältige Anregungen, Formen und Strukturen zu erfassen, mit Hell und Dunkel und mit Komposition zu experimentieren - und natürlich die Schönheit der Natur zu genießen.

Bitte mitbringen: Skizzen- oder Zeichenblock bis DIN A 4, Stifte oder Kreiden nach eigenen Vorlieben. Auch Lavierungen mit Tusche oder Aquarell können eingesetzt werden.

Treffpunkt am Eingang Botanischer Garten, Bosestr. 15, beim Schloss Schönfeld.

#### W2585 / Inga Zieglmeier

##### Kassel

Treffpunkt: Eingang Botanischer Garten,

Bosestr. 15

Sa. 18.5. / 11:00 - 15:00 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 7.5.

+ eigenes Material

#### W2585A / Inga Zieglmeier

##### Kassel

Treffpunkt: Eingang Botanischer Garten, Bosestr. 15

Sa. 6.7. / 11:00 - 15:00 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 25.6.

+ Eintritt Gewächshaus

## Schönschrift, alte Schriften, Kalligrafie

Sie üben eine traditionelle Grundschrift, lernen je nach Interesse weitere Schriften wie Textura (Gotik), Unziale (Karolingische Minuskel) und gestalten auf dieser Basis verschiedene Anwendungen und freie Kalligrafien. Zur Auflockerung und Sensibilisierung machen wir zwischendurch kleine grafische „Fingerübungen“.

Bitte mitbringen, falls vorhanden: Zeichenblock/ Papier A4, A3, Breitfeder, Tinte, Federhalter oder Füllfederhalter mit Breitfeder (2 mm), Schreibunterlage (z.B. dicker Karton), Bleistifte.

Am 1. Kurstag wird es eine ausführliche Materialbesprechung geben.

#### W2586 / Theo Butz

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Di. 12.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 1.3.

+ Kosten für eigenes Material





### Maltechniken

#### Malen mit Aquarell-, Acryl-, Pastell- oder Ölfarben sowie Zeichnen

##### Grund- und Aufbaukurs

Es können alle Techniken erlernt, angewandt und individuell vertieft werden.

##### W2609 / Renate Stietz

###### Baunatal-Altenbauna

Musikschule, Friedrich-Ebert-Allee 12, Malraum

Mi. 20.2. / 18:15 - 20:30 Uhr / 8 Termine / 65 € + Material

##### W2610 / Renate Stietz

###### Baunatal-Altenbauna

Musikschule, Friedrich-Ebert-Allee 12, Malraum

Di. 19.2. / 9:00 - 12:00 Uhr / 8 Termine / 87 € + Material

#### Mit Malerei kreativ in den Tag

##### Grund- und Aufbaukurs

Freude am Malen! Entdecken, erneuern oder vertiefen Sie die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten und Techniken der Malerei und Zeichnung. Durch individuelle Unterstützung bei Motivauswahl, Bildaufbau, Perspektive und Farbgestaltung können Sie einen eigenen Stil entwickeln. Es besteht die Möglichkeit, die Ergebnisse in einer Ausstellung zu präsentieren.

##### W2612 / Petra Löffler

###### Bad Emstal-Sand

Rathaus, Sitzungszimmer „Alte Post“

Di. 26.2. / 9:30 - 11:15 Uhr / 12 Termine / 107 €

Bitte bringen Sie bereits vorhandene Materialien zur ersten Stunde mit.

#### Mal-Ferien

##### Seminar für gegenständliche Malerei und Zeichnung

##### Ferienkurs

Mit Acrylfarben, Ölfarben oder Aquarell, mit Pastell, Bleistift oder Kreide nach dem geeigneten Bildausdruck suchen. Malerische Qualitäten erkennen und einsetzen. Landschaften, Stillleben, Menschen - Bilder, die vom Leben erzählen.

##### W2618 / Siegfried Rinke

###### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mo. 15.4. - Do. 18.4. / 10:00 - 16:30 Uhr / 4 Termine / 140 €

Anmeldung bis: 5.4.

+ Kosten für eigenes Material

#### Malen mit Aquarellfarben

##### Grund- und Aufbaukurse

Das Malen mit Aquarellfarben bietet eine breite Palette von Möglichkeiten, stimmungsvolle Bilder zu gestalten. Grundlegendes zum Aquarellieren wie Bildkomposition, Farbigkeit und Ausdrucksform wird vorgestellt. Die Techniken und Themen richten sich nach Kenntnis und Interesse.

Materialbesprechung in der ersten Kursstunde. Bitte vorhandene Farben, Pinsel etc. mitbringen.

##### W2620 / Erika Oppelt

###### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Di. 12.2. / 10:00 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 86,50 €

+ Kosten für eigenes Material

##### W2625 / Siegfried Rinke

###### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mo. 11.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

+ Kosten für eigenes Material

##### W2626 / Siegfried Rinke

###### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mo. 11.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

+ Kosten für eigenes Material

##### W2627 / Siegfried Rinke

###### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 13.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

+ Kosten für eigenes Material

#### Aquarell-Malworkshop

##### Tagesseminar

Die Aquarellmalerei hat ihren ganz eigenen faszinierenden Zauber. Spielerisch eignen wir uns die Grundtechniken an. Fragen zum Bildaufbau, zur Farbwahl und Techniken werden individuell auf die Motivwahl abgestimmt. So entwickeln sich spannende Ergebnisse auf jedem Level. Dieser Workshop wendet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen falls vorhanden:

Aquarellfarben, Aquarellblock (vierseitig geleimt), Pinsel, Wasserglas, Bleistift, etwas Skizzenpapier, Schwämmchen, Allzweckrolle, Klebrolle

##### W2628 / Erika Oppelt

###### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Sa. 30.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 29,50 €

Anmeldung bis: 15.3.

+ Kosten für eigene Materialien + Materialkosten nach Verbrauch

#### Aquarell- und Acrylmalerei

##### Grundkurse

Blumen, Landschaften, Stillleben und freies Arbeiten.

Materialabsprache, Tel: 0561-282835.

##### W2632 / Fritz Röbbing

###### Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2

Mo. 11.2. / 18:00 - 21:00 Uhr / 8 Termine / 87 €

+ Material

##### W2633 / Fritz Röbbing

###### Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2

Mo. 29.4. / 18:00 - 21:00 Uhr / 8 Termine / 87 €

+ Material

#### Malen mit verschiedene Techniken

Erfahren Sie, wie man eigene Motive entwickelt und geeignete Materialien auswählt. Mit einfachen Übungen und Tricks entstehen schon nach kurzer Zeit überraschende und individuelle Ergebnisse. Ob Acryl, Pastell, Tinte oder Aquarell, fast alle Techniken sind möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie vorhandene Materialien mit.

Eine Materialbesprechung findet am ersten Kurstag statt.

##### W2635 / Nino Balkhamishvili

###### Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)

Mi. 13.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 80 € Material nach Verbrauch

#### Kunst-Werkstatt - Zeichnung, Malerei und Grafik

##### Grund- und Aufbaukurs

Wecken Sie Ihre Kreativität. Probieren Sie verschiedene Techniken aus. Klassische, wie Aquarell, Acryl oder Pastell, aber auch neues und ungewöhnliches, wie Handzeichnen oder Mischtechnik. Zeichnen mit Kleber, Seidenmalen, Glasmalen, Fingermalen und einiges mehr sind möglich, aber auch vielfältige grafische Techniken, wie Linolschnitt, Schnitte aus fotografischen oder sonstigen Folien. Schaffen Sie sich Ihre eigene kleine Galerie für Zuhause. Und falls gewünscht, gibt es passende Informationen aus der Kunstgeschichte dazu. Materialbesprechung in der ersten Kursstunde.

##### W2636 / Václava Frycová

###### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Do. 14.2. / 18:30 - 21:00 Uhr / 6 Termine / 88 € + Kosten für Material nach Verbrauch.

#### Acryl-Malworkshop

##### Tagesseminar

Mit viel Zeit und Mühe widmen wir uns einen ganzen Tag der Acrylmalerei. Es werden grundlegende Material-, Skizzen-, Kompositions- und Farbgestaltungsfragen geklärt. Die Schritte zum eigenen Werk werden individuell besprochen und angeleitet. Selbstgewählte Schwerpunkte können vertieft werden. Dieser Workshop ist für Anfänger und für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte vorhandenes Malmaterial mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Leinwand oder Acrylmalblock, Skizzenmaterial, Wassergläser, Farbpalette, Allzweckrolle

##### W2639 / Erika Oppelt

###### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Sa. 9.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 29,50 €

Anmeldung bis: 25.2.

+ Kosten für eigene Materialien

#### Räumliche Darstellung in der Malerei

##### Acryl- und Aquarelltechnik

Es gibt unterschiedliche Arten, in einem Bild räumliche Wirkung zu erzeugen. Die Verwen-



derung von Kontrasten, Farbabstufungen und der Perspektive verleihen einem Bild Plastizität und räumliche Tiefe. Im spielerischen Umgang mit den unterschiedlichen Techniken werden Bilder anhand gestellter Themen nach individuellen Vorstellungen in Acryl- oder Aquarellmalerei gestaltet. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gedacht, die Freude an der Entstehung von Fläche, Linie und Farbe haben.

Bitte vorhandenes Material mitbringen und Lineal, Bleistift 2B, Knetradiergummi (weitere Materialbesprechung in der ersten Kursstunde).

#### **W2640 / Gabriele Schleif, grad. Designerin Kunst/Visuelle Kommunikation Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Fr. 15.2. / 17:00 - 19:30 Uhr / 6 Termine / 69,50 €  
+ Kosten für eigene Materialien

### **Malen mit Pigmenten**

#### *Grund- und Aufbaukurs*

#### *Tagesseminar*

Im Atelier zusammen malen, arbeiten und experimentieren. Dabei sind Annäherungen an gängige Zeichen- und Maltechniken möglich, beispielsweise Zeichnen nach der Natur oder fortlaufende Entwicklung eines Bildes, da Ei-Tempera lange Korrekturmöglichkeiten bietet. Abstrakte und experimentelle Arbeitsweisen sowie das Herstellen eigener Farben mit Pigmenten, Ei und Bindemittel stehen im Vordergrund, aber auch Malen mit Acryl ist möglich, die Farben lassen sich gut kombinieren. Beispielhafter Seminarinhalt bei Herstellung von Ei-Tempera:

- Rezeptur, Herstellung und Verarbeitung von Ei-Tempera
- Anwendung/Auftrag diverser Strukturen mit Ei-Tempera oder Acrylfarben
- Farb- und Oberflächengestaltung mit reinen Pigmenten
- gemeinsames kreatives Schaffen in gewünschter Richtung.

Einfache Farbmaterialien und Papier sind vorhanden, andere Malgründe können mitgebracht werden.

Gängige Leinwandformate 30x40 cm und

50x70 cm sind im Atelier vorhanden und können auf Wunsch zum Selbstkostenpreis erworben werden.

#### **W2641 / Ariane Zuber Bad Karlshafen**

Atelier Patina, Hafenplatz 16  
Sa. 18.5. / 10:00 - 17:00 Uhr / 38,50 €  
Anmeldung bis: 8.5.

### **Ölmalerei und ihre vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten**

#### *Grund- und Aufbaukurs*

Wenn Sie sich bei der Umsetzung eigener Bildideen Anregungen und Tipps, auch aus der realistischen Maltechnik, wünschen, sind Sie hier richtig! Individuelle Hilfestellungen orientieren sich am Können der Einzelnen oder werden am Bildinhalt entwickelt. Geschlossene Gruppe. Bei Interesse können Sie sich auf die Warteliste eintragen.

#### **W2652 / Christine Reinckens Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Di. 12.2. / 16:30 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 86,50 €  
+ Kosten für eigenes Material

### **Ölmalerei**

Individuelle Malerei mit Ölfarben/Mischtechnik. Individuelle Korrektur und Umsetzung eigener Bildideen.

#### **W2658 / Elmar Kuhnert Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 11.2. / 18:30 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 121,50 €  
+ Kosten für eigenes Material

### **Öl- und Aquarellmalerei**

Der Einsatz von Aquarellfarben lässt sehr unterschiedliche Möglichkeiten zu. Auch mit Ölfarben und den verschiedensten Materialien sind überraschende Ergebnisse möglich. Die Bilder sollen individuell erarbeitet werden. Materialbesprechung am ersten Termin.

#### **W2659 / Elmar Kuhnert**

#### **Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 12.2. / 17:00 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 121,50 €  
+ Kosten für eigenes Material

### **Öl- und Aquarell**

Der Einsatz von Aquarellfarben lässt sehr unterschiedliche Möglichkeiten zu. Auch mit Ölfarben und den verschiedensten Materialien sind überraschende Ergebnisse möglich. Die Bilder sollen individuell erarbeitet werden. Materialbesprechung am ersten Termin.

#### **W2660 / Elmar Kuhnert**

#### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 11.2. / 16:00 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 121,50 €  
+ Kosten für eigenes Material

### **Freie Malerei**

Individuelle Bildentwürfe und -lösungen sollen gefunden und realisiert werden. Es wird mit allen Malmaterialien gearbeitet, die eine rasche und dauerhafte Bildgestaltung ermöglichen (Ölfarbe, Acrylfarbe, Gouache usw.). Bitte bringen Sie bereits vorhandene Materialien zur ersten Stunde (Materialbesprechung) mit.

#### **W2661 / Elmar Kuhnert**

#### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 11.2. / 11:30 - 13:00 Uhr / 15 Termine / 81 €  
+ Kosten für eigenes Material

#### **W2662 / Elmar Kuhnert**

#### **Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 12.2. / 10:00 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 121,50 €  
+ Kosten für eigenes Material

#### **W2663 / Elmar Kuhnert**

#### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 11.2. / 9:00 - 11:15 Uhr / 15 Termine / 121,50 €  
+ Kosten für eigenes Material

### **Freies Malen**

#### *Wochenendseminar*

Farbe kommt aus dem Gefühl und der Schwung aus dem Pinsel. Wir werden Farben mischen und mit freien Pinselschwüngen unsere Aufmerksamkeit steigern. Jede Geste ist ein Erlebnis, also ein Spiel glücklicher Momente.

#### **W2670 / Björn Hübert**

#### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Sa. 4.5. und So. 5.5. / 10:00 - 17:00 Uhr / 84 €  
Anmeldung bis: 23.4.  
+ ca. 10 € Materialkosten nach Verbrauch an den Kursleiter



### Fotografie und Neue Medien

#### Fotografie für junge Männer

Ab 13 Jahren. Die Geschenkidee - auch als Gutschein!

##### Wochenendseminar

Eine kleine Gruppe junger Männer zieht aus, die Welt ins Bild zu fassen.

Von der Großstadtarchitektur bis zum Porträt und der gestalteten Fotoszenarie. Am Freitag werden im Kasseler Kulturbahnhof Fotos der Bahnhofsarchitektur unter den Bedingungen künstlichen Lichtes gemacht. Am Samstag bleibt die kleine Gruppe im vhs-Haus Lohfelden und beschäftigt sich mit den Themen Porträt und gestalteten Fotoszenarien.

Dabei werden auch einfache Formen der Bildbearbeitung einbezogen.

Der Tag wird abgeschlossen mit der gemeinsamen Auswertung der Bilder im vhs-Raum.

Bei Interesse schließt sich gegebenenfalls auf Teilnehmerwunsch ein Seminar zur digitalen Bildbearbeitung an. Die Bilder können für die Erstellung eines Fotobuches Verwendung finden. Auch eine abschließende Ausstellung im vhs-Haus ist möglich!

##### V2729 / Diethart Rindermann

###### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Fr. 25.1. / 16:00 - 20:00 Uhr

Sa. 26.1. / 9:30 - 15:45 Uhr

2 Termine / 39 €

Beratung durch die Kursleitung, Herrn Rindermann: 0177-8232022.

Erster Treffpunkt ist zunächst der Raum 108 der vhs in der Wilhelmshöher Allee 19-21. (Tram Linien 1, 3; Parkplätze vorhanden).

Von dort geht es nach einer Einführung gemeinsam zu Fuß zum Kulturbahnhof. Am Samstag Arbeit im EDV-Raum im vhs-Haus Lohfelden-Vollmarshausen (Bus von KS Linie 37).

Anmeldung bis: 15.1.

#### Blickwinkel: Grenzen-los

Ein fotografisches Portrait in Schwarz-Weiß und Farbe

Schutz oder Begrenzung, Auflösung oder Freiheit, Klarheit oder Diffusion - ein Thema mit vielen Facetten:

Im Austausch in der Gruppe wird das Thema inhaltlich erarbeitet und die Teilnehmenden gehen auf die Suche nach Ausdrucksformen, die im Alltag, in der Gesellschaft zu entdecken sind, beobachten diese und werden sie fotografisch umsetzen und interpretieren: Mit verschiedenen Belichtungszeiten experimentieren, verschiedene Perspektiven kennenlernen. Bildbesprechungen, gemeinsame Fotoaktionen - Erarbeitung und Umsetzung von Bildideen werden Teil des Projektes sein.

##### W2700 / Sabine Große

###### Kassel

Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10

Fr. 15.3. / 17:00 - 21:00 Uhr

Fr. 5.4. / 17:00 - 21:00 Uhr

Fr. 10.5. / 17:00 - 21:00 Uhr

Fr. 7.6. / 17:00 - 21:00 Uhr

4 Termine / 88 €

Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-70118.

Monatliche Termine.

Anmeldung bis: 12.3.

+ Material

##### W2701 / Sabine Große

###### Kassel

Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10

Sa. 16.3. / 17:00 - 21:00 Uhr

Sa. 6.4. / 17:00 - 21:00 Uhr

Sa. 11.5. / 17:00 - 21:00 Uhr

Sa. 8.6. / 17:00 - 21:00 Uhr

4 Termine / 88 €

Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-70118.

Monatliche Termine

Anmeldung bis: 5.3.

+ Material

#### Fotoclub der vhs - BASIS

- Fotoworkshop
- Bildbesprechung
- Fotospaziergänge
- Digitalfotografie
- Theorie und Praxis
- Portraitworkshop mit Blitztechniken

Der Fotoclub besteht aus zwei Kursen. Am 1. Abend, nach Vorstellung der Kursinhalte durch die Dozenten Kütke und Baensch, können Sie wählen, ob Sie im Grundkurs oder im Fortgeschrittenkurs weiter machen möchten.

ACHTUNG! Der 1. Abend findet am 5.2.2019 um 18:30 Uhr im Saal der Volkshochschule, Wilhelmshöher Allee 19-21, statt.

##### W2702 / Ulrich Kütke, Patrick Baensch

###### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Di. 5.2. / 18:30 - 21:30 Uhr / 9 Termine / 76 € 14-tägig

+ Kosten für eigenes Material

#### Fotoclub der vhs - Fortgeschrittene

- Fotoworkshop
- Bildbesprechung
- Fotospaziergänge
- Digitalfotografie
- Theorie und Praxis
- Digitale Bildbearbeitung JPEG oder RAW-Format
- Grundlagen Adobe Photoshop und RAW Converter
- Photoshop Workflow
- Portraitworkshop mit Blitztechniken

Der Fotoclub besteht aus zwei Kursen. Am 1. Abend, nach Vorstellung der Kursinhalte durch die Dozenten Kütke und Baensch, können Sie wählen, ob Sie im Grundkurs oder im Fortgeschrittenkurs weiter machen möchten.

ACHTUNG! Der 1. Abend findet am 5.2.2019 um 18:30 Uhr im Saal der Volkshochschule, Wilhelmshöher Allee 19-21, statt.

##### W2703 / Patrick Baensch, Ulrich Kütke

###### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Di. 5.2. / 18:30 - 21:30 Uhr / 9 Termine / 76 € 14-tägig

+ Kosten für eigenes Material

#### Ein Wochenende 5 Themen: Fotokurs digital

##### Wochenendseminar

Wir fotografieren, bearbeiten digital und besprechen diese Themen: Porträt, Landschaft, Architektur, Sport und Reportagen!

Bitte Kameras mitbringen - egal welcher Art!

##### W2704 / Marion Geisler

###### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Fr. 12.4. / 16:00 - 19:00 Uhr

Sa. 13.4. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 14.4. / 10:00 - 16:00 Uhr / 79 €

Anmeldung bis: 29.3.

Materialkosten ca. 10 € nach Verbrauch an die Kursleitung

#### Blickwinkel Sylt

Ein fotografisches Portrait - Sylt 2019

##### Kompaktkurs

Eine Woche wahrnehmen, sehen, fotografieren! Die Weite des Meeres, die Facetten des Lichts, der Schatten und der Elemente, die Begegnung mit den Menschen, die Bauweise, die Natur, das Strandgut, das kleinste Leben im Sand entdecken, fotografisch umsetzen und den persönlichen Blick zum Ausdruck bringen.

Übungen zur Wahrnehmung, Bildbesprechungen, Experimente mit der Fotokamera, mit Fotopapier und Licht werden Teil der Woche sein. Ein Eintauchen in die Fotografie und in den Austausch mit anderen. Es kann analog oder digital fotografiert werden.

##### W2710 / Sabine Große

###### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So. 24.3. - Sa. 30.3. / 15:45 - 12:30 Uhr / 9

Termine / 598 €

NEU: Vorbesprechung am 6.12., 18:00 Uhr, im Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10, 34127 Kassel.

Anreisetag Sylt 24.3.19 Abreisetag Sylt 30.3.19. Nachtreffen am 9.5., 18:00-21:00 Uhr, im Atelier Kassel.

Anmeldung bis: 4.12.

Unterkunft im Einzelzimmer, Vollpension.

Doppelzimmer auf Anfrage.

Eigene Anreise!

#### Leben am Fluss - Leben an der Losse

##### Wochenendseminar

Eine Lebensader der Gemeinden im östlichen Landkreis Kassel ist die Losse. 30 Kilometer währt ihr Lauf bis zur Mündung in die Fulda: Von Hessisch-Lichtenau über Helsa, Kaufungen bis Bettenhausen.

Mühlen, Schleifereien, Hämmer, Sägewerke, eine Drahtzieherei und zahlreiche Maschinen in Fabriken und Handwerksbetrieben hat sie mit ihrer Kraft angetrieben. Nach Begräbnungen im frühen Industriezeitalter kehrt sie jetzt



mit Renaturierungsmaßnahmen in ihrer Schönheit ins Bild der anliegenden Gemeinden zurück.

Geschichte und Gegenwart, das Leben der Menschen an ihrem Heimatfluss wird fotografisch erkundet, dokumentiert und im Bild künstlerisch gestaltet. Dazu gehören Anleitungen zur Motivwahl, Unterstützung bei der Gestaltung der Aufnahme und eine gemeinsame Bildbetrachtung. Im zweiten Schritt werden die Aufnahmen im vhs-Haus Lohfelden weiter bearbeitet. Eine Ausstellung im Folgesemester in Kaufungen kann das Projekt abschließen. Wird damit auch die Frage beantwortet werden, warum die Losse diesen Namen trägt? Der Legende nach konnten sich die Bürgermeister historisch nicht einigen, und so blieb es dabei: „Losse doh heissen, wie se will“ ...

#### **W2712 / Diethart Rindermann Kaufungen-Oberkaufungen**

MitmachHaus am Regionalmuseum, Schulstr. 33

Fr. 29.3. / 16:00 - 20:00 Uhr

Sa. 30.3. / 10:00 - 15:30 Uhr

Sa. 6.4. / 11:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 63 €

Beratung durch die Kursleitung, Herrn Rindermann: 0177-8232022

Anmeldung bis: 19.3.

#### **Tierfotografie in Hessens Nordspitze**

*Alles was Flügel oder vier Beine hat*

##### *Wochenendseminar*

An einem Wochenende werden bei Fotorundgängen Grundlagen der Tierfotografie vermittelt.

Dazu sind Begegnungen mit Kamelen, Schmetterlingen, Wisenten, Erdmännchen, Wölfen, Papageien, Störchen und Straußen vorgesehen. Neben dem Tierpark Sababurg besucht die Gruppe der Fotografen u.a. eine Straußenfarm, einen Papageienhof und die Prime Butterfly Area im Diemeltal. Am zweiten Tag erfolgt eine gemeinsame Auswertung der fotografischen Ergebnisse.

Ziel der Fotografen wird es sein, die Tiere

möglichst nah vor die Kamera zu bekommen. Ein Teleobjektiv (200-300 mm) sollte bei der Ausrüstung dennoch nicht fehlen. Der sichere Umgang mit der Kamera (DSLR, DSLM, oder Bridge-Kamera) ist wünschenswert, wird aber ohnehin bei den Fotorundgängen praktisch trainiert.

#### **W2713 / Diethart Rindermann Trendelburg**

Heubodengalerie, Altes Tor 36

Sa. 15.6. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 16.6. / 10:00 - 15:00 Uhr

2 Termine / 49 €

Beratung durch die Kursleitung, Herrn Rindermann: 0177-8232022

Anmeldung bis: 4.6.

zzgl. Eintritt Tierpark, + 2 EUR Eintritt Papageienhof

#### **Fotografische Spurensuche in der Grünen Nordspitze - Alte Schätze neu gehoben**

*Fotografien aus den vhs-Kursen von Diethart Rindermann*

##### *vhs-Ausstellung*

Der Trendelburger „Lichtbildner“ Diethart Rindermann ist seit Jahren für die Volkshochschule mit Fotoseminaren in der Region unterwegs. Seine Heimat in der „grünen Nordspitze“ des Landkreises ist dabei vorzugsweise sein „Arbeitsfeld“: Mit Jugendlichen einer gemischten Gruppe gemeinsam mit Menschen mit Behinderung im Tierpark Sababurg, auf der Trasse der ehemaligen Carlsbahn von Hümme nach Carlshafen Bahnhof linkes Ufer. Oder in der Kurstadt selbst mit der Frage nach den sichtbaren Umbrüchen der jüngeren Stadtgeschichte.

Eine kleine Auswahl der Fotografien präsentiert Diethart Rindermann in der Kasseler Sparkasse in Hofgeismar. Er wird anwesend sein, über die kreative Arbeit mit der Kamera Auskunft geben, wie auch über seine für das Frühjahr geplanten Fotokurse in der Grünen Nordspitze.

#### **W2714 / Diethart Rindermann Hofgeismar**

Kasseler Sparkasse

Fr. 8.2. / 9:00 - 17:00 Uhr / 60 Termine /

gebührenfrei

Ausstellungseröffnung am 8. Februar, 14:00

Uhr

#### **Photoshop - ganz einfach!**

*Für Anfänger*

##### *Tagesseminar*

Eine einfache Einführung in die Photoshop-Welt der Bildbearbeitung: Die verschiedenen Werkzeuge werden vorgestellt, um damit die grundlegenden Arbeitsschritte für das Bearbeiten eigener Fotografien zu üben.

Der Schwerpunkt wird auf dem Grundverständnis des Funktionierens des Programmes Photoshop Elements liegen. Dazu werden Themen wie Retusche und das Arbeiten mit Ebenen angeschnitten.

Damit wird es jedem Teilnehmenden möglich sein, die eigenen Fotos digital zu bearbeiten.

#### **W2723 / Maurice Quentin Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

So. 7.4. / 10:00 - 16:45 Uhr / 28,50 €

EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte eigenes Bildmaterial und einen USB-Stick zur Datensicherung mitbringen.

Anmeldung bis: 27.3.

#### **W2724 / Maurice Quentin Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 13.4. / 10:00 - 16:45 Uhr / 28,50 €

EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte eigenes Bildmaterial und einen USB-Stick zur Datensicherung mitbringen.

Anmeldung bis: 3.4.

#### **Photoshop - ganz einfach! Für Fortgeschrittene**

##### *Tagesseminar*

Der Aufbaukurs widmet sich der Erstellung von surrealen Collagen. Erstellt werden die Montagen mit dem Programm Photoshop Elements. Der Schwerpunkt wird auf dem Arbeiten mit „Ebenen“ liegen. Der Kurs eignet sich für erfahrene PC Nutzer.

#### **W2726 / Maurice Quentin Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

So. 14.4. / 10:00 - 16:45 Uhr / 28,50 €

EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte eigenes Bildmaterial und einen USB-Stick zur Datensicherung mitbringen.

Anmeldung bis: 9.4.



### „... es brummt im Landkreis Kassel!“ Insekten auf der Spur

#### Makrofotografie

##### Wochenendseminar

Insekten sind für die Bestäubung von Blüten, als Nahrungsquelle für Vögel und für das Leben der Menschen von fundamentaler Bedeutung. Bienen, Hummeln, Schmetterlinge und andere Insekten bereichern nicht nur die Artenvielfalt, sondern auch unser Bedürfnis nach Entspannung in der Natur. Eine kleine Gruppe von Fotografen möchte auf die Bedeutung und die Schönheit dieser interessanten bestäubenden Insekten hinweisen und geht an einem Wochenende auf die Suche nach ihrem Wirken in der Natur.

Dazu besucht sie die BienenWelt im Tierpark Sababurg und die Kalkmagerrasengebiete im Diemeltal, die als "Butterfly Prime Area" bekannt sind. Am Samstag wird die Gruppe fachkundig von einem Insektenkenner begleitet.

Bei diesen Rundgängen entstehen vielfältige Makroaufnahmen, die bei einem weiteren Treffen bearbeitet und zu einem Fotokalender für das Jahr 2020 zusammengestellt werden sollen.

Ein sicherer Umgang mit der Kamera (Spiegelreflex-, System-, Bridge- oder Kompaktkamera) ist wünschenswert, wird aber ohnehin bei den Fotorundgängen praktisch trainiert.

In Kooperation mit der Initiative für mehr Insektenfreundlichkeit „... es brummt im Landkreis Kassel!“

#### W2729 / Diethart Rindermann Trendelburg

Heubodengalerie, Altes Tor 36  
Fr. 10.5. / 14:00 - 17:00 Uhr  
Sa. 11.5. / 10:00 - 16:15 Uhr  
So. 18.5. / 10:00 - 15:45 Uhr  
3 Termine / 81 €

Beratung durch die Kursleitung, Herrn Rindermann: 0177-8232022.

[www.landkreiskassel.de/](http://www.landkreiskassel.de/)  
Insektenfreundlich  
Anmeldung bis: 30.4.

## Handwerkliche Techniken

### Nanas + Skinnies, Freie Arbeiten nach Niki de Saint Phalle

#### Skulpturen nach Arbeiten von Niki de Saint Phalle

##### Wochenendseminar

Inspiziert von den Nanas und Skinnies von Niki de Saint Phalle, werden dicke und dünne Figuren gebaut, die so üppig und farbenfroh wie ihre Vorbilder sein können, aber auch ganz den eigenen Vorstellungen entspringen können.

Ein Gerüst aus dickem Draht ist der Kern der Form, um den herum Füllmaterial und Gips aufgetragen wird. Die Skinnies werden in etwas vereinfachter Technik mit Draht, Gipsbinden und Gips hergestellt.

Mit dieser einfachen Techniken können vielfäl-

tige Figuren und auch ganz freie Skulpturen hergestellt werden. Durch die schnelle Verarbeitungsweise kann im Zeitrahmen des Kurses eine Skulptur fertig gestellt werden. Zum Abschluss werden die Arbeiten farbenfroh bemalt und eventuell verziert.

Alternativ kann auch mit einem Styroporkern, der mit Pappmaché umklebt wird, gearbeitet werden.

Durch diese Arbeitstechnik können Figuren witterungsbeständig behandelt werden.

Bitte eine Schürze mitbringen.

#### W2754 / Kordula Klose Calden-Fürstenwald

Atelier Kordula Klose, Bahnhofstr. 34  
Fr. 17.5. und Sa. 18.5. / 11:00 - 18:00 Uhr / 77 €

Anmeldung bis: 8.5.

+ Material und Werkstattnutzung (ca. 15 € vor Ort zu zahlen)

## Holz ist Kunst-Stoff

### Holzbildhauerei Grund- und Aufbaukurse

Nach eigenen Entwürfen entstehen naturalistische und abstrakte Formen, Gesichter, Skulpturen. Inspirierend wirken dabei Art, Form und Größe der vorhandenen Stammstücke. Durch den sinnlichen und theoretischen Umgang mit diesem dynamischen Material kann die Begeisterung für Holz und die Bildhauerei entdeckt werden. Sowohl die Handhabung mit Bildhauerwerkzeugen als auch Wissenswertes über den Wert- und Werkstoff Holz werden anschaulich vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Werkzeuge und Material sind im Kurs vorhanden.

#### W2761 / Christine Ermer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mi. 20.2. / 9:30 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 90 €  
+ 20 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an Kursleitung

#### W2762 / Christine Ermer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Mo. 18.2. / 15:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 90 €  
+ 20 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an Kursleitung

#### W2763 / Christine Ermer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mo. 18.2. / 18:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 90 €  
+ 20 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an Kursleitung

#### W2765 / Christine Ermer Wochenendseminar

Hofgeismar  
Herwig-Blankertz-Schule, Holzwerkstatt,  
Magazinstr. 23

Fr. 15.3. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 16.3. / 11:00 - 18:00 Uhr  
So. 17.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 89,50 €  
Anmeldung bis: 28.2.

+ 15 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an die Kursleitung

#### W2767 / Christine Ermer Wochenendseminar Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Fr. 31.5. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 1.6. / 11:00 - 18:00 Uhr  
So. 2.6. / 10:00 - 17:00 Uhr  
3 Termine / 89,50 €

Anmeldung bis: 17.5.

+ 15 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an die Kursleitung

## Holz ist Kunst-Stoff

### Sommerwerkstatt Vellmar

#### Kompaktkurs

Nach eigenen Entwürfen entstehen naturalistische und abstrakte Formen, Gesichter, Skulpturen. Inspirierend wirken dabei Art, Form und Größe der vorhandenen Stammstücke. Durch den sinnlichen und theoretischen Umgang mit diesem dynamischen Material kann die Begeisterung für Holz und die Bildhauerei entdeckt werden. Sowohl die Handhabung mit Bildhauerwerkzeugen als auch Wissenswertes über den Wert- und Werkstoff Holz werden anschaulich vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Werkzeuge und Material sind im Kurs vorhanden.

Gearbeitet wird draußen, auf dem Freigelände der Tennishalle Dockhorn. (Gruppengröße 6-8)

#### W2768 / Christine Ermer Vellmar

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62  
Do. 20.6. - So. 23.6. / 10:00 - 17:00 Uhr / 4  
Termine / 179 €

Anmeldung bis: 7.6.

+ 15 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an die Kursleitung

## Holz ist Kunst-Stoff - Sommerakademie

### Holzbildhauerei für Einsteiger und Fortgeschrittene

Inspiziert von den dynamischen Qualitäten des Naturmaterials Holz kann im Habichtswald am Fuße des sagenumwobenen Dörnbergs (Nähe Kassel) der eigenen dreidimensionalen Entdeckerlust nachgegangen werden. Die Bildhauerin Christine Ermer unterstützt Sie in der Umsetzung Ihrer eigenen Ideen und es entstehen abstrakte oder naturalistische Formen, Gesichter oder Reliefs. (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich).

Stammstücke und Arbeitsgeräte sind ausreichend vorhanden. Sie lernen das Arbeiten mit verschiedenen Bildhauerwerkzeugen und erfahren auch Theoretisches über den Werkstoff Holz und die Werkzeuge. Im herrlichen Naturpark Habichtswald bietet die Gemeinschaft „Lebensbogen“ Übernachtungen und Vollverpflegung zu günstigen Preisen.

Zum Seminar bitte in der vhs Region Kassel anmelden: [www.vhs-Region-Kassel.de](http://www.vhs-Region-Kassel.de)  
Übernachtung und Verpflegung bitte direkt bei der Gemeinschaft „Lebensbogen“ buchen: Auf dem Dörnberg 13, 34289 Zierenberg  
Kornelia Fricke, Tel.: 05606-5639073  
[www.lebensbogen.org](http://www.lebensbogen.org)  
[tagungshaus@lebensbogen.org](mailto:tagungshaus@lebensbogen.org)

#### W2769 / Christine Ermer

**Zierenberg**

Tagungshaus Lebensbogen, Auf dem Dörnberg 13

Di. 20.8. / 14:00 - 18:00 Uhr

Mi. 21.8. / 9:30 - 18:00 Uhr

Do. 22.8. / 9:30 - 18:00 Uhr

Fr. 23.8. / 9:30 - 18:00 Uhr

Sa. 24.8. / 9:30 - 18:00 Uhr

So. 25.8. / 9:30 - 12:00 Uhr

6 Termine / 250 €

Anmeldung bis: 21.7.

Die 250 € beinhalten die Seminarkosten, ein Stück Holz und die Werkzeughleihegebühr.

Übernachtung und Verpflegung sind extra zu bezahlen.

**Skulpturen aus Stein**

Thüster Kalkstein dient als Ausgangsmaterial für die Skulpturen. Zwei unterschiedliche Arbeitsweisen sind möglich:

1. Während der Bearbeitung des Steines entwickelt sich eine Idee und der Stein erhält seine Form.

2. Anhand von Zeichnungen, Fotos oder kleinen Modellen wird die Form in den Stein übertragen.

Der Bildhauerkurs erfordert weder Vorkenntnisse noch großen Kraftaufwand und ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte robuste Kleidung und feste Schuhe mitbringen. Bei schönem Wetter kann draußen gearbeitet werden.

Treffpunkt: Atelier Wolfhager Str. 109, Pförtnerhaus Ecke Mombachstraße (Mobil: 01711508445).

**W2770 / Ruth Lahrmann**

Grundkurs

**Kassel**

Atelier Wolfhager Str. 109 (ehem. Thyssen-Henschel)

Di. 9.4. / 18:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 135 €

Anmeldung bis: 25.3.

+ ca. 42 € für Werkzeug-, Raumnutzung und Material nach Verbrauch an die Kursleitung

**W2772 / Ruth Lahrmann**

Wochenendseminar

**Kassel**

Atelier Wolfhager Str. 109 (ehem. Thyssen-Henschel)

Sa. 13.4. und So. 14.4. / 10:00 - 17:00 Uhr / 86 €

Anmeldung bis: 1.4.

ca. 30 € für Werkzeug-, Raumnutzung und Material nach Verbrauch an die Kursleitung

**Steinbildhauerei mit Ytong-Stein für Haus und Garten**

*Tagesseminar*

Auch Ungeübte können unter Anleitung an einem Tag eine einfache Skulptur erstellen, die ihren Platz im Haus oder Garten finden kann. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Atelier statt.

Werkzeuge und Material sind im Kurs erhältlich.

Falls vorhanden, bitte mitbringen: Handschuhe, Mundschutz und Schutzbrille

**W2773 / Roland Strey**

**Ahnatal-Weimar**

Atelier Roland Strey, Dörnbergstr. 26a

Sa. 30.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 35,50 €

Anmeldung bis: 20.3.

+ ca. 15 € Kosten für Material und Werkzeugnutzung (nach Verbrauch).

**Metallskulpturen - Nützliches und Surriles**

*Bildhauerei aus Metall*

*Wochenendseminar*

Gesammelte Schrottschätze und Fundstücke aus der Schrottkiste und Metallverarbeitung sind die Baumaterialien für frei gestaltete Skulpturen. Es wird gehämmert, gesägt, geschweißt oder gelötet. Bei schönem Wetter auch im Freien. Bildhauerische und formale Fragestellungen wie Form, Proportion, Statik und Bewegung werden spielerisch umgesetzt. Ob figürlich oder abstrakt, ob als Kunst- oder Gebrauchsgegenstand (Rankgerüste für Pflanzen, Windspiel im Garten) - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material ist im Kurs erhältlich.

Bitte mitbringen falls vorhanden: gesammelte Schätze aus der Schrottkiste.

**W2780 / Kordula Klose**

**Calden-Fürstenwald**

Atelier Kordula Klose, Bahnhofstr. 34

Fr. 14.6. und Sa. 15.6. / 11:00 - 18:00 Uhr / 77 €

Anmeldung bis: 5.6.

+ Material und Werkstattnutzung (ca. 20 € vor Ort zu zahlen)

**Gefäße, Töpfe, Schalen**

*Grund- und Aufbaukurs Töpfern*

Gefertigt werden individuelle Gefäße jeder Art - von kleinen zarten Schalen bis hin zu frei aufgebauten abstrakten Formen. Dabei lernen Sie den Umgang mit dem Material Ton und dessen zahlreiche Gestaltungsmöglichkeiten kennen.

**W2801 / Jorgos Papazissis**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Mi. 13.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 10 Termine / 89 €

Das Entgelt beinhaltet die Brennkosten. Materialkosten werden je nach Verbrauch mit dem Kursleiter abgerechnet.

**Töpfern an der Drehscheibe**

Anfänger erlernen hier das Drehen kleinerer Gefäße. Die Fortgeschrittenen können sich an größere Schalen, Schüsseln, Teller, Deckelgefäße und Vasen wagen. Auch das Anbringen und Gestalten von Henkeln an Becher, Tassen und Krügen kann erlernt werden. An den ersten drei Kurstagen stehen das Drehen im Mittelpunkt und ein Besuch der Antikensammlung im Schloss Wilhelmshöhe.

An den darauffolgenden Einzelterminen werden die Stücke zunächst abgedreht und dann glasiert.

**W2804 / Uschi Vortisch**

**Kassel**

Freie Waldorfschule, Töpferwerkstatt, Brabanter Str. 47

Fr. 8.2. / 18:30 - 21:00 Uhr

Sa. 9.2. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 10.2. / 10:00 - 13:00 Uhr

Di. 12.2. / 19:00 - 21:30 Uhr

Di. 19.2. / 19:00 - 21:30 Uhr

5 Termine / 76 €

Anmeldung bis: 1.2.

Vor Ort zu zahlen:

Material nach Gewicht, pro kg Ton 3,50 EUR

Brennkosten, 5 EUR

Eintritt Schloss Wilhelmshöhe 6 EUR.

**Tiffany Glaskurs**

*Wochenendseminar*

Glas schneiden, dieses dann mit Kupferfolie umwickeln, um daraus kunstvolle Objekte nach eigenen Vorstellungen zusammenzulöten. Das soll mit einfachen Mitteln in diesem Kurs erlernt werden. Gearbeitet wird mit Klar- glas, Spiegelglas und etwas Buntglas.

Gemacht werden können z.B. Butzenscheiben, kleine Gewächshäuser, Fotorahmen, Spiegel, Lampenschirme und andere Eigenkreationen.

LötKolben, Material und Glas werden gestellt, können aber auch mitgebracht werden, ebenso wie dünne Pappe, Bleistift, Lineal, Geodreieck und Tesa, um vorab Schablonen anzufertigen.

Kleingruppe (max. 6 Teilnehmende)

Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T.

01757925040

**W2817 / Kristian Marx, Kati Trinks**

**Hann. Münden**

Iserberg 3

Fr. 22.2. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 23.2. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 24.2. / 10:00 - 16:00 Uhr

3 Termine / 111 €

Anmeldung bis: 11.2.

+ 35 € Material- u. Werkzeugnutzungskosten direkt an den Kursleiter (evtl. mehr, je nach Verbrauch)



### Goldschmieden

#### Kreatives Schmuckgestalten

##### Wochenendseminar

Wenn Sie glauben, Schmuck herstellen könnte Ihnen Spaß machen, ist dieser Kurs richtig. Geeignet für handwerklich talentfreie und mehr oder weniger „blutige“ Anfänger/innen. Wir arbeiten in handwerklich gediegenen Techniken: Ringe, Ohrschmuck, Kettenanhänger u.v.m. Neben Kupfer und Messing gibt es Silber, edle Hölzer und Kunststoff zum Designen und Werkeln. Edelsteine zum Fassen bringt der Kursleiter mit.

##### W2818 / Anton Zahradnik

###### Wochenendseminar

###### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Sa. 16.3. und So. 17.3. / 9:00 - 17:00 Uhr / 88 €

Anmeldung bis: 1.3.

Die Materialkosten (ca. 30 € Minimum) richten sich nach dem persönlichen Verbrauch und sind direkt mit dem Kursleiter abzurechnen.

##### W2819 / Anton Zahradnik

###### Wochenendseminar

###### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Sa. 30.3. und So. 31.3. / 9:00 - 17:00 Uhr / 88 €

Anmeldung bis: 15.3.

Die Materialkosten (ca. 30 € Minimum) richten sich nach dem persönlichen Verbrauch und sind direkt mit dem Kursleiter abzurechnen.

### Sommerakademie Goldschmieden

#### Kreatives Schmuckgestalten kompakt vom Feinsten!

Viel Zeiten zum Lernen und Arbeiten!

- Kennenlernen neuer Materialien, z.B. exotische Hölzer oder Kunststoffe mit echtem Silber verbinden.
- Lötübungen
- Häkeln von Ketten aus feinem Silberdraht (fast) alles ist möglich!

Ohne Vorkenntnisse buchbar!

##### W2820 / Anton Zahradnik

###### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
1.-4.7.2019 / 160 €

Anmeldung bis: 17.6.

Die Materialkosten richten sich nach dem persönlichen Verbrauch und sind direkt mit dem Kursleiter abzurechnen.

### Kunst-Schmieden

#### Grundkurs

##### Wochenendseminar

Die Faszination des Feuers, das glühende Eisen, der singende Amboss: Das ist Schmieden - Mythos eines uralten Handwerksberufs. Heute ist diese Kunst zu 70% Kopfarbeit, zu 30% Kraft. Im Kurs geht es darum, behutsam mit dem kalten Material Eisen „warm zu werden“. Am Ende können selbstgefertigte Stücke wie Wikingermesser, Schlüsselanhänger und Grillspieß mit nach Hause genommen werden.

Für Rückfragen und Wegbeschreibung:

T. 0175 7925040

(Max. 6 Teilnehmer)

##### W2825 / Kristian Marx, Iris Speck

###### Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 1.3. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 2.3. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 3.3. / 10:00 - 16:30 Uhr

3 Termine / 115 €

Anmeldung bis: 18.2.

+ 15 € Materialkosten an die Kursleitung

### Eltern-Kind-Schmieden

#### Ferienkurs

*Kinder ab 8 Jahren können mit Unterstützung eines Elternteils ein kindgerechtes Wikinger-Messer oder z.B. eine Schlange schmieden.*

##### W6260 / Kristian Marx, Iris Speck

###### Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Sa./So., 27./28.4., 10-13 Uhr

Anmeldeschluss 15.4.19

75 € pro Kind

### Messer-Schmieden

#### Aufbaukurs

##### Wochenendseminar

Auf altertümliche Art soll ein Messer mit der Hand geschmiedet und anschließend im offenen Feuer gehärtet werden. Grundkenntnisse der Techniken und Wärmebehandlung sowie das Verbinden verschiedener Stähle durch Feuerverschweißen (Damast) / Drei-Lagen-Stahl werden vermittelt. Anschließend wird an der Drechselbank ein Holzgriff gedreht und das Messer eingepasst.

Grundkenntnisse im Schmieden (z.B. durch Teilnahme am Grundkurs) werden vorausgesetzt.

Max. 4 Teilnehmer.

Für Rückfragen und Wegbeschreibung:

T. 0175 7925040

##### W2826 / Kristian Marx, Iris Speck

###### Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 22.3. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 23.3. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 24.3. / 10:00 - 16:30 Uhr

3 Termine / 150 €

Anmeldung bis: 11.3.

+ 25 € Materialkosten an die Kursleitung

### Gartenstäbe schmieden

#### Grundkurs

##### Wochenendseminar

Einen schönen Garten kann man mit dekorativen Zier- oder Pflanzstäben noch schöner gestalten. Lernen Sie das faszinierende alte Schmiede-Handwerk kennen und schmieden Sie Ihre Gartenstäbe nach eigenen Vorstellungen. Auf Wunsch können Sie größere (Voll-)Glas- oder Keramik-Kugeln oder interessant geformte Steine mitbringen und in Ihre Stäbe integrieren.

Max. 6 Teilnehmer

Für Rückfragen und Wegbeschreibung:

T. 01757925040

##### W2827 / Kristian Marx, Iris Speck

###### Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 3.5. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 4.5. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 5.5. / 10:00 - 16:30 Uhr

3 Termine / 115 €

Anmeldung bis: 22.4.

+ 15 € Materialkosten direkt an die Kursleitung

### Messer und Scheren schärfen!

#### Tagesseminar

Ziel des Kurses sind Grundlagen und Grundfähigkeiten des Messerschärfens und Scherschärfens mit dem Bankstein. Er wendet sich gleichermaßen an ambitionierte Köche und Köchinnen wie auch an alle, die ein Taschenmesser oder eine Schere richtig schärfen lernen möchten.

Themen sind u.a:

- Kleine Materialkunde - was ist scharf, was ist stumpf?
  - Werkstoffe und Wärmebehandlungen und ihre Auswirkungen auf das Schärfen
  - Klingen und Schneidegeometrie
- Bitte mindestens 10 (stumpfe) Messer und Scheren mitbringen, evtl. auch genutzte Schärfmittel. Informationen: [www.derdamast-schmied.de](http://www.derdamast-schmied.de)

##### W2831 / Burkhard B. Wittig

###### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Sa. 9.3. / 11:00 - 16:00 Uhr / 29 €

Anmeldung bis: 25.2.

+ ca. 10 € Materialkosten nach Verbrauch an Kursleitung

### Ikebana - die japanische Kunst des Blumenarrangierens

Die moderne japanische Sogetsu-Schule mit ihren Regeln ist die Basis. Die Kreativität steht im Vordergrund. Bei der Gestaltung erfolgt eine sparsame Verwendung der Materialien und dadurch ein Hervorheben der spezifischen Wuchsformen und Oberflächenstrukturen. Sie arrangieren frische Blüten, Blätter, Ranken und Zweige in flachen Schalen und Vasen. Zur Einführung am ersten Abend bitte Schreibutensilien mitbringen.

##### W2840 / Gisela Völkel, Dipl. Sogetsu-

###### Lehrerin

###### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Do. 28.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6 Termine / 49 €

+ ca. 5 € Materialkosten pro Abend



## Textiles Gestalten

### Woll-Lust - Filzen!

#### Grund- und Aufbaukurs

##### Tagesseminar

Lassen Sie sich verführen, reizvolle Filzobjekte herzustellen. Sie verbinden den Charme eines archaischen, Wärme und Weichheit ausstrahlenden Materials mit den Möglichkeiten moderner Gestaltung. Anhand kleiner Objekte erlernen Sie Filztechniken zur Herstellung flächiger und dreidimensionaler Filze. So entstehen mit Hilfe von warmem Wasser und Seife z.B. Blüten, Schmuck, Tischsets, Handyhüllen und Hohlkörper.

Bitte mitbringen: Stück Kernseife oder Olivenseife, zwei alte Handtücher, kleine Schüssel, Schere.

#### W2852 / Michaela Triftshäuser Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
So. 10.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 38 €  
Anmeldung bis: 1.3.  
+ Materialkosten an Kursleitung je nach Verbrauch

### Schmuck filzen

#### Grund- und Aufbaukurs

##### Tagesseminar

Gestalten Sie sich Ihren individuellen Schmuck aus Filz: Seien es leuchtend bunte Perlenketten, romantischer Blütenschmuck oder Kreationen aus Filzschürren. Filzschmuck besticht durch den Charme des Materials: Er ist archaisch und modern, frech und elegant zugleich. An diesem Filztag lernen Sie Herstellungsmöglichkeiten verschiedenster Schmuckelemente kennen und kombinieren: z. B. Kugeln, Scheiben, Stäbchen oder Schnüre. Auch die Kombination mit anderen Materialien, wie Metall oder Glas in Form von Perlen oder Steinchen, kann reizvoll sein. Wenn gewünscht, bitte selber mitbringen.

Bitte mitbringen: Stück Kernseife oder Olivenseife, zwei alte Handtücher, kleine Schüssel, spitze Schere und, falls vorhanden, Schmuckzange, Cutter.

#### W2854 / Michaela Triftshäuser Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
So. 24.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 38 €  
Anmeldung bis: 15.3.  
+ Materialkosten an Kursleitung je nach Verbrauch

### Hüte filzen

#### Tagesseminar

Farbige Wolle, warmes Seifenwasser, Ihre Hände und ein paar gut gezeigte Kniffe - das ist schon fast alles, was Sie zur Herstellung Ihres Hutes benötigen. Filzen Sie sich Ihren Hut: Eine freche Baskenkappe, ein eleganter Damenhut oder ein verwegener Hexenhut? Oder schwebt Ihnen eher ein Derwisch-Hut vor, eine Narrenkappe oder ein romantischer Blu-

menhut?

Bitte mitbringen: Stück Kernseife oder Olivenseife, 2 Handtücher, kleine Schüssel, Kugelschreiber, Schere.

#### W2855 / Michaela Triftshäuser

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
So. 7.4. / 10:00 - 17:00 Uhr / 42 €  
Anmeldung bis: 27.3.

+ Materialkosten an Kursleitung je nach Verbrauch (ca 15 €)

Zu allen folgenden Patchwork-Kursen bitte eine Nähmaschine, Verlängerungsschnur, Steckerleiste und verschiedene gewaschene und gebügelte Stoffreste mitbringen.

### „Was Ihr wollt“ - offener Workshop

#### Patchworktechniken

##### Wochenendseminar

Werkstattkurs für Patchworker - egal, ob Anfänger/innen oder Fortgeschrittene. Sie können mit Hilfe der Kursleiterin neue Projekte planen und starten oder alte fertigstellen. Oder Sie haben ein neues Muster entdeckt und haben Fragen zur Realisierung? Alle Techniken - nichts ist unmöglich! Alles Weitere wird in der Vorbesprechung geklärt.

#### W2863 / Dagmar Stöcker Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 14.3. / 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung zu Technik und Material im Vorraum des Fotolabors)  
Sa. 23.3. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 24.3. / 10:00 - 16:00 Uhr  
3 Termine / 76 €  
Anmeldung bis: 11.3.  
+ Kosten für eigenes Material

### Patchwork-Origami

#### Wochenendseminar

Patchwork-Origami lässt erhabene kleine Kunstwerke entstehen, die zu Kissen, Anhängern oder auch als Blickfang in einem Quilt weiterverarbeitet werden können. Lassen Sie sich bei der Vorbesprechung inspirieren, wel-

che Möglichkeiten es gibt. Für Anfänger, aber auch für geübte Konstrukteure - für jeden ist etwas dabei!

#### W2865 / Dagmar Stöcker

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 11.4. / 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung zu Material und Technik im Vorraum des Fotolabors)  
Sa. 4.5. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 5.5. / 10:00 - 16:00 Uhr  
3 Termine / 76 €  
Anmeldung bis: 8.4.  
+ Kosten für eigenes Material

### UFO's (unfinished objects) - unvollendete Nähprojekte

#### Patchworktechniken

Haben Sie unvollendete Patchworkdecken, schon vor langer Zeit angefangene Nähprojekte oder zahlreiche Musterläppchen herumliegen? Fehlt einfach die zündende Idee? Gemeinsam und unter fachkundiger Anleitung können so neue, tolle Objekte entstehen. Alternativ kann außerdem in der Vielfalt der historischen Blöcke des Dear Jane Quilts weiter gearbeitet werden.

#### W2866 / Britta Kohlhaase Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 15  
Di. 9.4. / 8:45 - 10:45 Uhr / 5 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 29.3.  
+ Kosten für eigenes Material

### Aus alt mach neu!

Nähen, häkeln, stricken, sticken oder einfach experimentieren... Der gewünschte Gegenstand bestimmt die Technik! Aus alten Textilien durch experimentelles Umarbeiten nützliche und künstlerische Dinge herstellen.

#### W2867 / Hind Salti

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 1.3. / 16:00 - 18:00 Uhr / 5 Termine / 49 €  
Anmeldung bis: 22.2.  
+ Kosten für eigenes Material

**Zusammen in Hofgeismar, Neue Str. 2**

**Stoff-Paradies**

**Modestoffe**

**Patchwork und Dekostoffe**

**Zählstoffe und Stickgarne**

**Wolle und Zubehör**

**Kurzwaren und Schnitte**



Verkauf von

Näh-, Stick- und Overlockmaschinen

brother. **BERNINA**® elna baby lock

Wartung und Reparatur aller Fabrikate

**Jeden Dienstag 10-18 Uhr**

10 % Rabatt für Kursteilnehmer

Tel. 05671 5960

Mo, Di, Do, Fr 10-18 Uhr

Mi, Sa 10-13 Uhr

www.naehmaschinen-ernst.de

Tel. 0561 811821

Rothwestener Str. 13

34233 Fuldaal-Simmershs.







### Handarbeitstechniken

#### Stricken - von Kopf bis Fuß

##### Grund- und Aufbaukurs

Für Interessierte mit wenig oder gar keinen Vorkenntnissen und Profis. Strick-Kniffe und Tricks, um zu einem gelungen Strickmodell zu kommen - wir zeigen Ihnen, wie es geht. Z.B. Stricken mit vielen Farben oder verschiedenen Stricktechniken, Musterstricken, Detaillösungen für den perfekten Sitz. Ungeübte erhalten bei uns Unterstützung ab der ersten Masche. Eigene Garne können selbstverständlich mitgebracht werden.

Materialbesprechung in der ersten Stunde.

##### W2901 / Christina Geyer

###### Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147  
Di. 12.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 108 €

+ Kosten für eigenes Material

##### W2903 / Christina Geyer

###### Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147  
Mi. 13.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 108 €

+ Kosten für eigenes Material



#### Khamak - Afghanische, traditionelle Stickkunst

##### Ferienkurs

Bei Khamak handelt es sich um eine aufwendige, traditionelle Stickkunst, welche ein berühmtes Markenzeichen Afghanistans darstellt. Diese detailgenaue Handarbeit bedarf einer geduldigen Genauigkeit, die Sie mit meiner Hilfe erlernen und erarbeiten können. Die feinen Muster werden traditionell zur Verzierung von Kleidungsstücken genutzt. Aber beispielsweise auch Schals, Kopfbedeckungen, Kissen und Gardinen werden mit dieser dekorativen Stickerei geschmückt.

Stick-Vorkenntnisse sind empfehlenswert. Das typische, seidigweiche Garn kann bei der Kursleiterin erworben werden, eigene Garne können selbstverständlich ebenfalls verwendet werden.

##### W2905 / Malali Rasa

###### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Di. 23.4. - Fr. 26.4. / 10:00 - 12:30 Uhr / 4 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 12.4.

+ Kosten für eigenes Material

#### Hardanger Stickerei

Diese norwegische Stickkunst ist leicht zu erlernen. Gestickt werden Decken, Schleifen, Gardinen, Kissen, Blusen u.a.

##### W2907 / Hannelore Rudolph

###### Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Di. 26.2. / 19:15 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 52 €  
Vorbesprechung am ersten Kursabend von 19:15 - 20:00 Uhr

+ Material

##### W2908 / Hannelore Rudolph

###### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013  
Mi. 27.2. / 19:15 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 52 €  
Vorbesprechung am ersten Kursabend von 19:15 - 20:00 Uhr

+ Material

#### Klöppeln - Alte Handwerkskunst beleben

##### Grundkurs

Nicht nur Spitzen für Decken klöppeln, sondern mit den erlernten Grundschnitten mal etwas anderes fertigen, wie z. B. Schmuck, Bilder, Windspiele, Tischbänder und noch vieles mehr. Auch das Arbeiten mit anderen Garnen (außer Leinen), z. B. aus Metall und Seide, macht das Klöppeln interessant.

##### W2909 / Heidi Tkacz

###### Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15, Werkraum  
Mo. 11.3. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 56 €

Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05605-4418

Anmeldung bis: 5.3.

+ Material

##### W2910 / Heidi Tkacz

###### Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15, Werkraum  
Mi. 13.3. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 56 €

Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418

Anmeldung bis: 5.3.

+ Material

##### W2911 / Heidi Tkacz

###### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Fr. 3.5. / 19:45 - 21:15 Uhr / 5 Termine / 40 €

Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418

Anmeldung bis: 23.4.

+ Material

### Nähen / Mode / Stilberatung

#### Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Ob Hosen, Röcke oder Kleider, für Kinder oder Erwachsene: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung, Tipps und Tricks, damit es gelingt.

##### W2947 / Julia Eckl

###### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Fr. 8.2. / 19:15 - 20:15 Uhr

Sa. 16.2. / 9:15 - 13:15 Uhr

Sa. 23.2. / 9:15 - 13:15 Uhr

Sa. 2.3. / 9:15 - 13:15 Uhr

4 Termine / 56 €

Anmeldung bis: 8.2.

+ Materialkosten

#### Zuschneiden und Nähen für Fortgeschrittene

*Individuelle Kleidung und Textilien - modisch und preiswert*

Ob Gardinen, Jacken, Hosen, Röcke oder Kleider, ob für Kinder oder Erwachsene, ob Änderungen oder Neugenähtes: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung. Der erste Tag dient der Einführung und Vorbesprechung des zu nähenden Projektes. Zum nachfolgenden Kurs bringen Sie bitte eine Nähmaschine und das entsprechende Material mit.

24h shop-online  
al-faTeX.de  
Code: **Hobby19**  
**5,- GUTSCHEIN\***  
\*ab 20€ Einkaufswert  
bis Juli 2019  
STOFFHAUS am Hof  
Stimmer eine gute Idee  
34117 Kassel • Kölnische Str. 4-6  
Tel.: 0561-10990-0  
Ein Unternehmen der al-faTeX GmbH & Co. KG  
Kölnische Straße 4-6 • 34117 Kassel

**W2950 / Monika Todtenbier****Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Mo. 11.2. / 14:30 - 16:45 Uhr / 8 Termine / 73 €  
+ Material 40 EUR

**Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene**

Ob Hosen, Röcke oder Kleider, für Kinder oder Erwachsene: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung, Tipps und Tricks, damit es gelingt. Bitte die eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mitbringen. Eine Vorbesprechung findet am ersten Termin statt. Bitte erst danach Material einkaufen.

**W2951 / Dagmar Engelbrecht-Eggers****Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 3  
Mi. 20.2. / 19:00 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 73 €  
Anmeldung bis: 12.2.  
+ Materialkosten

**W2952 / Dagmar Engelbrecht-Eggers****Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 3  
Mi. 8.5. / 19:00 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 73 €  
Anmeldung bis: 30.4.  
+ Materialkosten

**W2958 / Julia Eckl****Bad Emstal-Sand**

Rathaus, Sitzungszimmer „Alte Post“  
Mi. 23.1. / 19:30 - 21:45 Uhr / 6 Termine / 55 €  
Anmeldung bis: 17.1.  
+ Materialkosten

**W2959 / Dagmar Engelbrecht-Eggers****Ahnatal-Heckershäuser**

Wochenendwerkstatt  
Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2  
Fr. 5.4. / 19:00 - 20:45 Uhr  
Sa. 13.4. / 9:00 - 15:00 Uhr  
So. 14.4. / 11:00 - 15:30 Uhr  
3 Termine / 56 €  
Anmeldung bis: 22.3.  
+ Materialkosten

**Anfänger und Fortgeschrittene****Individuelle Kleidung und Textilien - modisch und preiswert**

Ob Gardinen, Jacken, Hosen, Röcke oder Kleider, ob für Kinder oder Erwachsene, ob Änderungen oder Neugenähtes: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung. Der erste Tag dient der Einführung und Vorbesprechung des zu nähenden Projektes. Zum nachfolgenden Kurs bringen Sie bitte eine Nähmaschine und das entsprechende Material mit.

**W2953 / Heide Schimmelpfeng****Calden-Ehrsten**

Dorfgemeinschaftshaus, Zierenberger Str. 33  
Mi. 13.2. / 19:15 - 21:30 Uhr / 8 Termine / 73 €  
+ Material 40 EUR

**Anfänger und Fortgeschrittene II**

Schneidern macht Spaß und bietet die Möglichkeit, eigene Ideen zu verwirklichen. Kleidung, Accessoires und sonstige Textilien können im Kurs genäht werden, je nach Kenntnisstand und mit individueller Betreuung. Der Umgang mit den verschiedenen Stoffarten, Schnitten und Nähmaschinen wird vermittelt und Verarbeitungstechniken und Kniffe werden erklärt, die auch Anfängerinnen zum Erfolg führen.

Der erste Tag dient der Einführung und Vorbesprechung des zu nähenden Projektes. Zum nachfolgenden Kurs bringen Sie bitte eine Nähmaschine und das entsprechende Material mit. Modezeitschriften für Erwachsene und Kinder werden am ersten Kurstag zur Anschauung vorgelegt.

**W2954 / Monika Todtenbier****Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Do. 14.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 8 Termine / 73 €  
Anmeldung bis: 13.2.  
+ Material

**Zuschneiden und Nähen****Individuelle Kleidung und Textilien - modisch und preiswert**

Ob Gardinen, Jacken, Hosen, Röcke oder Kleider, ob für Kinder oder Erwachsene, ob Änderungen oder Neugenähtes: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung.

Bitte eigene Maschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mitbringen.

**W2955 / Monika Ramus, Hiba Halaby****Zierenberg**

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1  
Mi. 13.2. / 19:00 - 21:15 Uhr / 7 Termine / 57 €  
Anmeldung bis: 5.2.  
+ Material

**Nähwerkstatt für Erwachsene. Kleidung, Taschen, Spielsachen, Accessoires****Ohne Vorkenntnisse**

Nähen von individueller Kleidung für sich selbst oder die Kinder, Herstellung trendstarker Taschen und Accessoires oder das Anfertigen von Spielsachen – „Do it Yourself“ liegt voll im Trend und macht riesig viel Spaß. Anfänger und Fortgeschrittene erhalten zahlrei-

che Anregungen, individuelle Hilfestellung sowie viele Tipps bei der Umsetzung ihrer Projekte – egal ob Kleid oder Sporthose, Zuckertüte oder Tasche, Teddybär oder Spielzelt – fast alles kann an der Nähmaschine umgesetzt werden. Das Vorgespräch dient zum gegenseitigen Kennenlernen und Besprechen der Nähprojekte. Hier werden auch zahlreiche Bücher und Hefte von der Kursleitung für diejenigen ausgelegt, die noch keine konkreten Vorstellungen von ihrem Nähprojekt haben. Bei Bedarf können Nähmaschine und Ausrüstung gestellt werden. Das Material ist selbst mitzubringen oder kann vor Ort im eigenen Stoffladen eingekauft werden.

**W2956 / Martina Petersen****Grebenstein**

Nähwerkstatt Martina Petersen, Marktstr. 3  
Do. 21.3. / 18:30 - 20:45 Uhr / 9 Termine / 82 €  
Anmeldung bis: 12.3.  
+ 20 EUR Leihgebühr für Nähmaschine und Zubehör - wenn erforderlich!

**Taschen nähen - Abendtasche, Umhängetasche, Turnbeutel oder Clutch Bag****Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene****Wochenendseminar**

Unter fachkundiger Anleitung wird eine Tasche nach eigenen Vorstellungen genäht. Schnittmuster und Bücher, auch selbstgefertigte Modelle werden eine Woche vor Nähkursbeginn gezeigt, damit die entsprechenden Stoffe und das Zubehör gekauft, und vorhandene mitgebracht werden können. Gezeigt wird, wie man ein Schnittmuster dafür erstellt und wie man mit dem entsprechenden Zubehör die eigene Tasche gestaltet. Alle Modelle sind möglich.

Der erste Tag dient der Einführung und Vorbesprechung des zu nähenden Projektes. Zum nachfolgenden Kurs bringen Sie bitte eine Nähmaschine und das entsprechende Material mit.

**W2957 / Monika Todtenbier****Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Mo. 11.3. / 17:30 - 19:00 Uhr  
Sa. 16.3. / 9:00 - 18:00 Uhr  
2 Termine / 38 €  
Vorbesprechung am 11.3. um 17:30 Uhr  
Anmeldung bis: 1.3.  
+ Material

**FRAU WENZEL**

Kurzwaren  
und vieles mehr.  
Nähzubehör  
Bastelmaterial  
Alles für's KREATIVE

Hohneemannstr. 32  
34130 Kassel  
Tel. 05 61 / 50 34 68 16  
iw@frauwenzel.de  
www.frauwenzel.de  
Öffnungszeiten nach Vereinbarung



### Taschen, Taschen, Taschen...

...kann man nie genug haben. Für jede Gelegenheit die richtige Tasche!

In diesem Kurs können je nach Wahl und Bedarf große, kleine, mit Reißverschluss oder ohne, für Kosmetik, zum Shoppen, ein Weekender oder einfach mal eine Tasche für die Jogamatte genäht werden. Von super easy bis kompliziert! Auch bereits vorhandene Schnittmuster oder eigene Vorlagen werden mit entsprechender Hilfestellung umgesetzt.

**W2960 / Britta Kohlhaase**

**Kaufungen-Oberkaufungen**

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 15

Di. 9.4. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 29.3.

+ Kosten für eigenes Material

In den folgenden Nähkursen gibt es einige schlichte Nähmaschinen zum Ausprobieren. Wir empfehlen: Bitte bringen Sie möglichst Ihre eigene Nähmaschine und Verlängerungsschnur mit Steckerleiste mit.

### Nähen: Schnittkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

- intensive Anleitung in der Kleingruppe

Sie suchen nach dem ultimativ gutschitzenden Hosenschnitt? Oder haben Sie ein bestimmtes Modell in einem Modejournal gesehen, das Sie sich gerne nähen wollen? Dieser Kurs macht es möglich! Wir beginnen mit dem Erstellen eines Grundschnittes nach Ihren Maßen und wandeln ihn ab zum gewünschten Modell. Nach dem Zuschneiden und Vorbereiten folgt die professionelle Anprobe. Erforderliche Änderungen werden auf die Schnitte übertragen. So entwickeln wir einen individuellen Fundus, auf den Sie bei der Realisierung Ihrer Ideen zurückgreifen können.

Als Schneidermeisterin, Modedesignerin und Kostümbildnerin verfüge ich über viel Erfahrung und Phantasie für die Umsetzung auch ausgefallener Vorstellungen.

Bitte zum 1. Kurstag mitbringen: 1-2 Maßbänder, Bleistift, Lineal und/oder Geodreieck, Rolle Packpapier, Bild des gewünschten Modells und Stoff, soweit schon vorhanden. Gerne berate ich Sie auch bei der Modell- und Materialwahl. Ich gebe zu Beginn eine kleine Einführung in Schnitttechnik. Zum 1. Termin noch keine Nähmaschine mitbringen.

**W2963 / Ursula Kriegel, Kostümbildnerin, Modedesignerin**

Grund- und Aufbaukurs

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mo. 11.2. / 17:45 - 19:45 Uhr / 7 Termine / 76 €

+ Materialkosten ca. 5€

### Spaß am Nähen!

*Wochenendseminar*

Sie erhalten individuelle Unterstützung sowohl für den Umgang mit der Nähmaschine als auch in der Kunst des Zuschneidens nach einem Schnittmuster. Selbst wenn Sie Nähen bisher für schwierig oder unerlernbar hielten:



Sie sind herzlich eingeladen, ein schönes Hobby kennen zu lernen.

Aber auch wenn Sie bereits Vorkenntnisse mitbringen, können Sie Ihr Wissen durch einen „Profi“ weiter vervollständigen, denn es werden interessante Tipps und Tricks zum rationalen Nähen vermittelt. Infos für Modellwahl und Stoffkauf am Vorbesprechungstermin.

**W2968 / Ursula Kriegel, Kostümbildnerin, Modedesignerin**

Wochenendseminar

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 28.3. / 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung zu Schnitten und Material im Vorraum des Fotolabors)

Sa. 6.4. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 7.4. / 10:00 - 16:00 Uhr

3 Termine / 69 €

Anmeldung bis: 18.3.

+ Kosten für eigenes Material

### Nähen!

*Mode für alle Größen*

Egal, ob Sie Vorkenntnisse haben oder nicht! Unkompliziert und günstig - für jede Größe! Overlock-Maschine ist vorhanden.

Zum Info-Termin nur Papier, Stift und evtl.

Schnitte (Modehefte) mitbringen.

**W2970 / Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin**

Grund- und Aufbaukurs

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 13.2. / 17:30 - 19:30 Uhr / 11 Termine / 76 €

Info und Materialbesprechung am 1. Termin: 18-19 Uhr

+ Kosten für eigenes Material

### Nähen am Wochenende

*Wochenendseminar*

Egal, ob Sie Vorkenntnisse haben oder nicht! Unkompliziert und günstig - für jede Größe! Overlock-Maschine ist vorhanden.

Zum Info-Termin nur Papier, Stift und evtl. Schnitte (Modehefte) mitbringen.

**W2971 / Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin**

Wochenendseminar

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 27.2. / 19:30 - 20:30 Uhr (Info: Schnitt- und Materialberatung)

Sa. 9.3. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 10.3. / 10:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 69 €

Anmeldung bis: 15.2.

+ Kosten für eigenes Material

**W2972 / Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin**

Wochenendseminar

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 20.3. / 19:30 - 20:30 Uhr (Info: Schnitt- und Materialberatung)

Sa. 30.3. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 31.3. / 10:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 69 €

Anmeldung bis: 8.3.

+ Kosten für eigenes Material

**W2973 / Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin**

Wochenendseminar

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 8.5. / 19:30 - 20:30 Uhr (Info: Schnitt- und Materialberatung)

Sa. 11.5. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 12.5. / 10:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 69 €

Anmeldung bis: 26.4.

+ Kosten für eigenes Material


**W2974 / Sabine Scharffenberg,  
Schneidermeisterin**

Wochenendseminar

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

 Mo. 20.5. / 18:00 - 19:00 Uhr (Info: Schnitt-  
und Materialberatung)

Sa. 25.5. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 26.5. / 10:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 69 €

Anmeldung bis: 10.5.

+ Kosten für eigenes Material

**Puppenkleidung nähen**

Tagesseminar

 Aus Stoffstücken, alten Pullovern, Socken  
oder anderen Resten liebenswerte Puppenklei-  
dung oder/und Accessoires herstellen. Lust an  
Experimentierfreude und (etwas) handwerklich-  
es Geschick vorausgesetzt.

**W2975 / Hind Salti**
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Fr. 22.2. / 14:00 - 18:00 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 15.2.

+ Kosten für eigenes Material

**Lust am Nähen**

Für Anfänger und Näherfahrene

 Lust zum Nähen für alle, die mit dem Nähen  
anfangen wollen oder bereits Erfahrungen ha-  
ben. In kleiner Gruppe inspirieren sich die Teil-  
nehmenden gegenseitig und der Austausch  
fällt leicht.

**W2976 / Monika Ramus**
**Habichtswald-Ehlen**

Atelier Ramus, Neckarweg 5

Mo. 18.2. / 19:00 - 21:15 Uhr / 4 Termine /

36,50 €

Anmeldung bis: 11.2.

+ Material

**W2977 / Monika Ramus**
**Habichtswald-Ehlen**

Atelier Ramus, Neckarweg 5

Sa. 23.2. / 10:00 - 14:30 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 12.2.

+ Material

**W2978 / Monika Ramus**
**Habichtswald-Ehlen**

Atelier Ramus, Neckarweg 5

Sa. 30.3. / 10:00 - 14:30 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 19.3.

+ Material

**W2979 / Monika Ramus**
**Habichtswald-Ehlen**

Atelier Ramus, Neckarweg 5

Mi. 8.5. / 19:00 - 21:15 Uhr / 3 Termine /

27,50 €

Anmeldung bis: 30.4.

+ Material

**Haarstyling und Make-up**

Wochenendseminar

 Nicht nur für junge Mütter und gestresste be-  
rufstätige Frauen, die durch Kind und oder Ar-  
beit nur noch wenig Zeit für sich und ihr Sty-  
ling haben, gibt es eine Anleitung für Haarsty-  
ling und Make-up.

Damit Frau das Beste aus ihrem Typ rausholt:

„Quick Styling“ - mit wenigen Arbeitsschritten

 und mit den kleinen Kniffen im Bereich Make-  
up und Haare. Natürlich werden die Teilneh-  
menden unter kundiger Anleitung auch selbst  
Hand anlegen, um den Ablauf für sich selbst  
zu festigen und es zuhause so umsetzen zu  
können.

**W2983 / Nicole Berg**
**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 16.2. / 10:00 - 14:00 Uhr / 29 €

Anmeldung bis: 8.2.

 Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schmink-  
pinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbringen.  
Allergikerinnen bringen bitte das eigene  
Make-up mit.

**W2984 / Nicole Berg**
**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Sa. 23.2. / 10:00 - 14:00 Uhr / 29 €

Anmeldung bis: 28.2.

 Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schmink-  
pinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbringen.  
Allergikerinnen bringen bitte das eigene  
Make-up mit.

**W2985 / Nicole Berg**
**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101

Sa. 16.3. / 10:00 - 14:00 Uhr / 29 €

Anmeldung bis: 5.3.

 Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schmink-  
pinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbringen.  
Allergikerinnen bringen bitte das eigene  
Make-up mit.

**W2989 / Nicole Berg**
**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Sa. 6.4. / 10:00 - 14:00 Uhr / 29 €

Anmeldung bis: 26.3.

 Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schmink-  
pinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbrin-  
gen.

Allergikerinnen bringen bitte das eigene

Make-up mit.

**Gut gekleidet im Berufsleben**

Farb- und Stilberatung in kleiner Gruppe

Wochenendseminar

 Im Berufsleben ist es wichtig, ein gepflegtes  
und modisches Äußeres zu zeigen. Dabei wird  
man täglich mit neuen Modetrends und Mo-  
defarben konfrontiert. Um aus dieser Vielzahl  
von Möglichkeiten die richtige Wahl zu tref-  
fen, ist es hilfreich zu wissen, welche Farben,  
Muster und Schnitte einem wirklich stehen. Je  
nach Branche ist auch ein beruflicher Dressco-  
de zu beachten. Gepflegtes Aussehen bedeu-  
tet selbstbewusstes Auftreten und spielt im  
Umgang mit Kunden und Kollegen eine we-  
sentliche Rolle.

 Durch eine Farbberatung wird klar, welcher  
Typ eher kühle, warme gedeckte oder leuch-  
tende Farben tragen sollte. Die richtigen Far-  
ben lassen erholt und frisch aussehen, kleine  
Fältchen und Augenringe werden reduziert. Es  
gibt Tipps zu Frisur, Brille, Kleidung und zum  
Thema „Erster Eindruck“.

**W2990 / Suhela Gunkel**
**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 9.3. / 11:00 - 15:00 Uhr / 30 €

 Kleingruppe mit maximal sechs Teilneh-  
mern!

 Bitte bringen Sie zum Kurs ein Kleidungs-  
stück mit, das Sie sehr gerne tragen und  
ein Kleidungsstück, das im Schrank  
hängt, weil Sie sich darin gar nicht wohl-  
fühlen.

Anmeldung bis: 26.2.

 Auf Wunsch Farbpas, 35 EUR vor Ort zu  
zahlen



 BILDUNGSZENTRUM  
KASSEL GmbH

**Einfach gut abschneiden!**
**MEISTERVORBEREITUNG IM  
FRISEURHANDWERK – Teil I und II**
**12.08.2019 (VZ/TZ) · 13.01.2020 (VZ) · 17.08.2020 (VZ/TZ)**



### Farb- und Stilberatung für Mollige in kleiner Gruppe

*Rundum schön !*

#### Wochenendseminar

Für Frauen, die nicht mit den Traumaßen gesegnet sind, ist es manchmal schwierig, die richtige Kleidung zu finden. Oft sind diese Frauen unsicher, was ihnen wirklich steht: Nur Schwarz? Möglichst weite Sachen? Welcher Schnitt überspielt meine Problemzonen? Welche Hosenform steht mir?

Alle Fragen werden beantwortet durch eine professionelle Farbanalyse, die Ermittlung des Figurtyps, Tipps und Anleitungen für ein typgerechtes Make-up, Frisur und Brille. Schriftliche Unterlagen zum Thema und über den eigenen Farbtyp stehen als Lehrmaterial den Teilnehmenden zur Verfügung.

#### W2991 / Suhela Gunkel

##### Vellmar-Niedervellmar

Ev. Adventskirche, Kirchweg 24  
Sa. 23.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 50 €  
Bitte bringen Sie ein Kleidungsstück mit, das Sie sehr gerne tragen und ein Kleidungsstück, das im Schrank hängt, weil Sie sich darin nicht wohlfühlen.  
Anmeldung bis: 12.3.  
Auf Wunsch Farbpass, 35 EUR vor Ort zu zahlen

### Farb- und Typberatung für Frauen

#### Wochenendseminar

Tolles Aussehen und positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters oder Einkommens. Wichtig ist, seinen eigenen Typ zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Wer Make-up, Mode und Accessoires auf Haut und Haarfarbe abstimmt, wirkt immer attraktiv. Ob kühler oder warmer Farbtyp, Frühling-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp: Mit Hilfe unkomplizierter Check-ups findet jede Frau ihren persönlichen Stil. Auf Wunsch kann ein Farbpass erworben werden. Kosten hierfür 22,00 Euro. Es werden 1-2 Demo Make up erstellt; Kosten hierfür 6,00 Euro pro Make up.

Die Teilnehmerinnen kommen bitte ohne aufgelegtes Make up!  
Individuelle Beratung in kleiner Gruppe!

#### W2992 / Svenja Stephan

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Sa. 11.5. / 9:30 - 15:30 Uhr / 32,50 €  
Anmeldung bis: 30.4.  
Kosten für Farbpass und Demomakeups sind vor Ort zu zahlen

#### W2993 / Svenja Stephan

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008  
Sa. 25.5. / 9:30 - 15:30 Uhr / 32,50 €  
Anmeldung bis: 14.5.  
Kosten für Farbpass und Demomakeups sind vor Ort zu zahlen

### Schminkschule für Frauen

#### Tagesseminar

Tolles Aussehen und positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters oder des Einkommens. Wichtig ist, den eigenen Typ zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Schritt für Schritt legen die Teilnehmenden selbst Grundierung, Lidschatten und Lippenstift perfekt auf. Das Staunen ist immer groß darüber, welche positive Wirkung mit der richtigen Schminktechnik erzielt werden kann. Die Teilnehmerinnen erstellen selbst ein Tages- und ein Abend- Make up.

#### W2994 / Svenja Stephan

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Sa. 23.2. / 9:30 - 15:30 Uhr / 32,50 €  
Bitte bringen Sie Ihre eigenen Schminkutensilien, Watte Pads, Make-up-Entferner und einen Spiegel zum Aufstellen mit!  
Anmeldung bis: 17.4.  
+ 5,00 EUR Schminkmaterial, vor Ort zu zahlen.

### Farb- und Stilberatung für Frauen

#### Wochenendseminar

Der erste Eindruck ist oft entscheidend, denn unser Stil ist Ausdruck unserer Persönlichkeit. Farben und Formen in der Kleidung beeinflussen und unterstützen unser Wohlbefinden und die individuelle Ausstrahlung. Sie geben uns Sicherheit und Schutz.

Nach neun Farbtypen wird analysiert, welche Farbnuancen in harmonischer Beziehung zu körpereigenen Farben stehen und welche Schnitte und Formen zur Figur passen und das Erscheinungsbild vorteilhaft unterstreichen. Ein „Lieblingsteil“ sollte ebenso mitgebracht werden wie Kleidungsstücke, bei denen die Unsicherheit oder das Gefühl bestehen, damit „stimme etwas nicht“.

#### W2998 / Monika Wendrich

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Sa. 9.3. / 10:00 - 18:00 Uhr / 61 €  
Anmeldung bis: 27.2.  
Auf Wunsch Farbpass, 50 EUR vor Ort zu zahlen

#### W2999 / Monika Wendrich

##### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 16.3. / 10:00 - 18:00 Uhr / 61 €  
Anmeldung bis: 5.3.  
Auf Wunsch Farbpass, 50 EUR vor Ort zu zahlen



# Gesundheit

## Aktiv, entspannt und gut informiert - ein Leben lang!

In jeder Lebensphase spielt Gesundheit eine herausragende Rolle für die individuelle Lebensqualität. Wir gehen dabei von einem ganzheitlichen Gesundheitsbegriff aus, der Gesundheit als Ergebnis eines dynamischen, lebenslangen Prozesses sieht und dabei körperliche, geistige und soziale Erfahrungen umfasst. Dabei ist Wissen um Gesundheit und Krankheit ebenso wichtig wie zu lernen, was hinter der Vielzahl einzelner Methoden, Techniken und Übungswege aus unterschiedlichen Traditionen und Kulturkreisen steckt.

Wir möchten Ihnen diese Vielfalt in unseren Kursen vorstellen, sodass Sie sich selbst eine Meinung bilden können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erfahren Sie zum Beispiel, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv und kraftvoll spüren und sich ausgewogen ernähren können. All das kann Ihre psychischen und physischen Ressourcen nachhaltig stärken und Sie fit für Alltag und Beruf halten.

Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft. Sie lernen handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte - wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens. Damit Sie dauerhaft von den Übungen und Methoden profitieren empfehlen wir, das im Kurs Gelernte auch zuhause zu üben.

Unsere Angebote sind Orientierungshilfen damit Sie das Passende für sich finden können. Eine notwendige ärztliche Betreuung und Beratung können sie keinesfalls ersetzen.



## Ansprechpartner/-innen

Forum für Gesundheit | Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung | Alternative Methoden rund um die Gesundheit | Gesundheit Online | Entspannung und Körpererfahrung

Achim Rache, Kassel  
Tel. 0561-10031685 | [achim-rache@landkreiskassel.de](mailto:achim-rache@landkreiskassel.de)

André Tentrop, Kassel  
Tel. 0561-10031694 | [andre-tentrop@landkreiskassel.de](mailto:andre-tentrop@landkreiskassel.de)

Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung  
Alternative Methoden rund um die Gesundheit  
Entspannung und Körpererfahrung | Gymnastik | Fitness  
Aquafitness und Schwimmen | Sport | Ernährung

Susanne Ebberts, Wolfhagen  
Tel. 05692-9873190 | [susanne-ebberts@landkreiskassel.de](mailto:susanne-ebberts@landkreiskassel.de)

Thomas Günther, Wolfhagen  
Tel. 05692-9873191 | [thomas-guenther@landkreiskassel.de](mailto:thomas-guenther@landkreiskassel.de)

Gymnastik | Fitness | Aquafitness und Schwimmen | Sport  
Ernährung

Helgard Hesse, Kassel  
Tel. 0561-10031688 | [helgard-hesse@landkreiskassel.de](mailto:helgard-hesse@landkreiskassel.de)

Selbstständig und kompetent im Alter

Elfriede Schäth, Wolfhagen  
Tel. 05692-9873193 | [elfriede-schaeth@landkreiskassel.de](mailto:elfriede-schaeth@landkreiskassel.de)



## Forum für Gesundheit

Diese Vortragsreihe gibt Einblicke in unterschiedliche Aspekte und Methoden der Gesundheitsvorsorge und Lebensführung und regt zur kritischen Reflexion an. Die Themen können in einem anschließenden Gespräch, viele aber auch in einem Tages- oder Wochenendseminar vertieft werden.

### Leben mit Hochsensibilität

*Warum manche mehr empfinden und was das für sie und andere bedeutet.*

#### Vortrag

Mit dem Stichwort Hochsensibilität werden Eigenschaften von Menschen beschrieben, die mehr innere und äußere Reize wahrnehmen als andere und diese intensiver verarbeiten. Was ist Hochsensibilität und wie wirkt sie sich aus? Zudem wird der Frage nachgegangen, wie sich diese Gabe am besten zur Geltung bringen lässt und was andererseits dazu führen kann, dass sie als Last erlebt wird.

**Matthias Gaenger, Coach  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 25.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 €

➔ „Hochsensibilität erkennen und damit leben“, siehe auch Kurse W3032, Seite 67

### Endlich „Ich-sein“

*Schein oder Sein?*

#### Vortrag

Sind Sie wirklich authentisch? Und wenn nicht, wie konnte das geschehen? Wie ge-

hen Authentizität und Echtheit verloren und wie kann sie wiedererlangt werden? Diese und ähnliche Fragen behandelt dieser Vortrag.

**Angela Osius,  
Heilpraktikerin/Psychoth./Dipl.  
Supervisorin  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 14.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

➔ Selbstbewusst und selbstsicher  
siehe auch Kurs W3020, Seite 66

### Pflegebedürftig – was nun?

*Das Pflegestärkungsgesetz*

#### Vortrag

Mitarbeiterinnen des Altenberatungszentrum und des Zentrums für Demenz aus Hofgeismar informieren über Neuerungen, Verbesserungen und stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung.

In Kooperation mit dem Verein Generationenhaus Bahnhof Hümme e. V.

**Hofgeismar-Hümme**  
Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12

Do. 7.3. / 15:00 - 16:30 Uhr / kostenfrei

### Schmerz akzeptieren - Lebensqualität entwickeln

#### Vortrag

Im Vortrag werden verschiedene Zugänge für den Umgang mit chronischen Schmerzen und wirkungsvolle Techniken vorgestellt .

**Claudia Wegener  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 19.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 8.3.

➔ Siehe auch Kurs „Schmerz akzeptieren - Lebensqualität entwickeln“, Kurs-Nr. W3026, Seite 67

### Gesund leben

#### Vortragsreihe

Was heißt das? Wie geht das? Was kann dabei helfen?

In dieser Vortragsreihe gehen wir diesen Fragen nach und beleuchten dabei unterschiedliche Aspekte einer gesunden Lebensweise.

Die Vorträge mit praktischen Übungen finden einmal im Monat, immer donnerstags - außer in den Sommermonaten und in der Weihnachtszeit - statt. Im anschließenden Gespräch bei Gebäck und Tee können die Themen vertieft und individuelle Fragen gestellt werden.

### Fit und vital in den Frühling

#### Vortrag

Frühjahrmüdigkeit adé! Denn es werden Ihnen verschiedene Möglichkeiten vorgestellt, wie Sie es Ihrem Körper erleichtern können, die Umstellung vom Winter zum Frühjahr zu vollziehen. Wir betrachten die Themen Ausleitung/Entgiftung, Ernährung, Bewegung und Massagen, Bausteine einer Frühjahrskur, die sich individuell zusammenstellen lassen.

**Tarina Simone Sängler, Heilpraktikerin  
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Do. 21.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

### Mineralstoffe nach Dr. Schüssler

#### Vortrag

Ein Heilpraktiker informiert über Grundlagen, Wirkungsweisen und Anwendungsmöglichkeiten der Mineralien. Die Einnahme kann eine effiziente Möglichkeit bieten, durch die sofortige Aufnahme der Mineralien in die Zellen ein breites Spektrum chronischer und akuter Beschwerden schnell und wirksam zu lindern.

**Gundolf Wehr, Heilpraktiker  
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Do. 21.3. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

### Hypnose in der Therapie - Möglichkeiten und Grenzen

#### Vortrag

Sie erfahren, warum der Hypnosezustand ein ganz natürlicher Bewusstseinszustand ist und welche therapeutischen Möglichkeiten er auf der körperlichen und seelischen Ebene bietet. Durch eine kurze praktische Übung während des Vortrags haben Sie die Möglichkeit, selbst diesen Bewusstseinszustand zu erleben.

**Heidmarie Hofmann, Heilpraktikerin  
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Do. 11.4. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €



## Positive Konfliktstrategien in Erziehung und Partnerschaft

### Vortrag

Mit Menschen kommunizieren heißt, miteinander in Schwingung zu kommen. Das kann als anregend und angenehm oder auch als konfliktvoll erlebt werden. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in verschiedene Konfliktarten. Zudem wird beispielhaft ein positives Konfliktverständnis und entsprechende Lösungsstrategien aufgezeigt.

**Vera Mennemeier, Heilpraktikerin Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 2.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

## Die Ebenen des Glücks

### Vortrag

Ein Blick auf das Glück aus Sicht der Positiven Psychotherapie. Der Vortrag beschäftigt sich mit dem Wesen des Glücks, beleuchtet verschiedene Facetten des Glücks aus psychologischer, spiritueller und wissenschaftlicher Sicht.

**Vera Mennemeier, Heilpraktikerin Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 30.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €



## Gedanken verloren - Unthinking

*Vom Analyst, der ging, um die Welt mit dem Herzen zu sehen*

*Eine Aufbruchsgeschichte in Worten, Fotografien und Pianoklänge*

### Vortrag

Christof Jauernig, ehemaliger Analyst einer Unternehmensberatung aus Frankfurt am Main, hatte genug, brach aus dem Hamster Rad aus, schmiss seinen Job und reiste ein halbes Jahr lang mit dem Rucksack durch Südostasien. Jetzt nimmt er seine Gäste mit auf diese Reise, aber auch auf seinen inne-

ren Weg, heraus aus der Sinnkrise, hinein in eine neue Verbindung mit sich selbst und in die Schönheit des Moments. Zu einer großen Auswahl projizierter Reisefotografien rezitiert er Texte, die unterwegs entstanden sind, untermauert von seinen eigens hierfür eingespielten Piano-Improvisationen. Ein stimmungsvoller, höchstpersönlicher Abend, der zum Innehalten einlädt und von einer tiefgehenden Fragerunde abgerundet wird. Weiterführende Informationen: [www.unthinking.me](http://www.unthinking.me)

**Christof Jauernig Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mi. 20.3. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 €

Für den Menschen



ELISABETH-KRANKENHAUS  
KASSEL

## Herz und moderne Medizin für Ihre Gesundheit



### Herzlich willkommen im Elisabeth-Krankenhaus!

Menschlichkeit, Einfühlungsvermögen und Kompetenz stehen im Elisabeth-Krankenhaus an erster Stelle: Herz und moderne Medizin gehen Hand in Hand. Unser Ziel ist es, Sie medizinisch bestmöglich zu versorgen und Ihre Gesundheit wieder herzustellen.

### Unser Leistungsspektrum

#### Zentrale Notaufnahme & Notfallmedizin

- ❖ Schockraum

#### Innere Medizin

- ❖ Allgemeine Innere Medizin, Pneumologie
- ❖ Kardiologie & Rheumatologie
- ❖ Gastroenterologie & Onkologie

#### Chirurgie

- ❖ Allgemein- & Viszeralchirurgie
- ❖ Unfall- & orthopädische Chirurgie

#### Viszeralmedizinisches Zentrum (VMZ)

#### GelenkChirurgie Nordhessen

mit externen Kooperationspartnern

#### Zertifiziertes Brustzentrum

- ❖ Minimalinvasive Diagnostik
- ❖ Stationäre Operationen

#### Anästhesie & Intensivmedizin

- ❖ Palliativmedizin & Intensivstation
- ❖ Ethik-Komitee

#### Belegabteilungen

- ❖ HNO
- ❖ Urologie

Elisabeth-Krankenhaus gGmbH | Weinbergstraße 7 | 34117 Kassel  
Telefon 0561 7201-0 | Telefax 0561 7201-611

[www.elisabeth-krankenhaus-kassel.de](http://www.elisabeth-krankenhaus-kassel.de)



Elisabeth Vinzenz  
Verbund

Das Elisabeth-Krankenhaus Kassel, gehört zum Elisabeth Vinzenz Verbund – einer starken Gemeinschaft katholischer Krankenhäuser, die für Qualität und Zuwendung in Medizin und Pflege stehen.





### Gesundheit im Gespräch

Eine Kooperation des Gesundheitsamtes Kassel mit dem Gesundheitsnetz Nordhessen, KISS, der HNA und der Volkshochschule Region Kassel.

Diese Reihe ist als eine kontinuierliche Diskussion von Experten mit Bürgerinnen und Bürgern konzipiert, die über neueste Ergebnisse und Entwicklungen in der Gesundheitsförderung, Diagnostik und Therapie informiert.

### Mediensucht

Vortrag

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 9.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

### Magengeschwür/Magenkrebs

Vortrag

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 14.5. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

### Bluthochdruck, was sind die besten Werte?

Vortrag

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 18.6. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

## Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung

Die nachstehenden Angebote stellen aktuelle Ansätze und Konzepte zu den Themenbereichen Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung vor. Sie dienen primär zur Orientierung und Erweiterung des eigenen Wissens und sind nützliche Wegweiser für den individuellen Lebensplan. Natürlich können und wollen sie eine ärztliche Behandlung, ein Coaching oder eine Psychotherapie nicht ersetzen. Wenn Sie in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung sind, sollten Sie die Teilnahme an diesen Angeboten mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin oder Therapeut/Therapeutin abstimmen.

### Selbstbewusst und selbstsicher

*Authentisch leben*

*Wochenendseminar*

Selbstbewusst und selbstsicher wären wir alle gerne. Das gelingt uns aber nur, wenn wir uns diesem „Selbst“ auch bewusst sind. Oft wagen wir es nicht, uns einander so zu zeigen, wie wir sind. Wir versuchen, einen „guten Eindruck“ zu machen und so zu sein, wie wir glauben, dass andere es von uns erwarten, um geliebt und wertgeschätzt zu werden. Über diesen Mechanismus, der uns selten bewusst ist, gehen wir uns leicht selbst verloren. Wer in dieser „Falle“ steckt, kann schwerlich gute, gleichberechtigt freie Beziehungen aufbauen oder seine Positionen glaubhaft und überzeugend vertreten.

Dieses Seminar lädt dazu ein, sich mit unterschiedlichen Methoden wie z.B. Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen oder der „Inneren Kind-Arbeit“ dieser Problematik zu nähern und positive neue Wege zu sich selbst und anderen zu entwickeln. Sie entscheiden selbst, wie weit Sie „Ihr Visier öffnen“ wollen. Die Arbeitsweise ist getragen vom Respekt gegenüber den Wünschen und Grenzen der Teilnehmenden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Schreibzeug mitbringen.

**W3020 / Angela Osius, Heilpraktikerin/Psychoth./Dipl. Supervisorin Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Sa. 6.4. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 7.4. / 10:00 - 14:00 Uhr / 66 €  
Anmeldung bis: 22.3.

→ Siehe auch Vortrag: Endlich „Ich-sein“ Seite 64

### Zu sich selbst finden -

*Individuelle Selbstentfaltung statt Selbstoptimierung*

*Tagesseminar*

Wer bin ich?, was kann ich? und was brauche ich? sind Fragen, die uns lebenslang beschäftigen. Im Zuge des Trends zur Selbstoptimierung handeln viele immer mehr nach allgemeingültigen Vorgaben und Zielen, die jedoch den Bedürfnissen und Gegebenheiten vieler Menschen nicht automatisch entsprechen. Verschiedene Übungen, z.B. Traumreisen, Visualisierungen oder das Arbeiten mit kreativen Materialien helfen nachzuspüren, was Sie persönlich wollen. Außerdem werden Heilpflanzen vorgestellt, die Prozesse der Selbstentfaltung positiv unterstützen können, wie z.B. zum Thema Mut, Loslassen, Selbstbewusstsein und Entscheidungsfindung.

**W3021 / Karin Detloff, Heilpraktikerin, Phytotherapeutin Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 13.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 4.3.

### Resilienz

*Wie Sie ihre psychische und mentale Widerstandskraft entdecken und stärken können*

*Wochenendseminar*

Unter Resilienz wird die psychische und mentale Widerstandskraft bezeichnet, mit der es gelingt, schwierige Lebenssituationen, Lebenskrisen, Umbruchsituationen in Familie und Beruf oder auch bei Verlusten und Rückschlägen zu überwinden und Veränderungen annehmen zu können. Diese Fähigkeit ermöglicht es, gestärkt aus Krisen hervorzugehen, in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben, Herausforderungen und Stress kompetent zu meistern. Wichtig hierbei ist zu wissen, dass Resilienz gelernt und damit die Führung für das eigene Leben selbst in die Hand genommen werden kann. Dieses Seminar beleuchtet, wie Grundlagen von Resilienz entdeckt und vertieft werden können.

**W3022 / Prof. Dr. Gabriele Hoppe**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Sa. 23.3. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 24.3. / 11:00 - 16:00 Uhr / 72 €  
Anmeldung bis: 8.3.

### Leben im Einklang (Work-Life-Balance)

*Wochenendseminar*

Dauerhafte Zufriedenheit im Beruf gibt es kaum ohne ein erfülltes Privatleben. Und ebenso selten gibt es Zufriedenheit im Privaten, ohne Erfüllung in der Arbeit. Work-Life-Balance ist ein Konzept, das für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit, Familie, Freunden und sozialer Umwelt steht. Ziel ist, die privaten Wünsche und Wertvorstellungen mit den Anforderungen, die die Arbeitswelt an die einzelne Persönlichkeit stellt, in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen. Es geht also um die Frage: Wie erreiche ich eine Balance in allen Bereichen?

Dieses Seminar bietet einen ressourcenorientierten Ansatz, in dem der Mensch mit allen Anteilen seiner Persönlichkeit im Zentrum steht. Im ersten Schritt geht es daher um das Verständnis für die Zusammenhänge der einzelnen Lebensbereiche. Im zweiten Schritt um die Entwicklung individueller Möglichkeiten der Steuerung, um gut in Balance zu bleiben.

**W3023 / Prof. Dr. Gabriele Hoppe**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Sa. 4.5. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 5.5. / 11:00 - 16:00 Uhr / 72 €  
Anmeldung bis: 19.4.

### Freude am Leben

*Sich selbst entdecken und die „eigene Welt“ verändern*

*Tagesseminar*

Werden Sie jetzt Ihre beste Freundin - Ihr bester Freund! Mit Methoden aus der Kinesiologie, der Meridian-Energie-Techniken (MET) nach Franke® und u.a. der Sedona Methode



entdecken sie an diesem Tag Fähigkeiten und Kräfte, die in Ihnen geschlummert haben. Das Erlernete können Sie sofort anwenden. Sie erarbeiten, welche Gedanken- und Verhaltensmuster Sie übernommen haben und von welchen Sie sich verabschieden möchten. Es sind Ihre inneren Widerstände, die Ihnen das Gefühl geben, mit angezogener Handbremse durch das Leben zu gehen. Sie lernen, Ihre wirklichen Bedürfnisse und Ziele zu formulieren und diese umzusetzen. Sich selbst verpflichten, um das Beste zu sein, was Sie sein können.

#### **W3024 / Ellen Thiele, Heilpraktikerin, Coach Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Sa. 23.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 42 €  
Anmeldung bis: 18.3.

#### **W3025 / Ellen Thiele, Heilpraktikerin, Coach Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 6.4. / 10:00 - 17:00 Uhr / 42 €  
Anmeldung bis: 25.3.

### **Schmerz akzeptieren - Lebensqualität entwickeln**

*Eine Veranstaltung der vhs Region Kassel in Kooperation mit KISS*

Mit Schmerzen zu leben ist eine große Herausforderung. Alle Betroffene wollen eigentlich nur das eine: Es möge aufhören. Der Schmerz möge verschwinden. Doch dieser verständliche Wunsch wird sich vermutlich nicht einfach erfüllen. Statt den Schmerz loswerden zu wollen, können wir uns ihm zuwenden und mit ihm lernen zu leben. Wir werden uns behutsam bewegen, meditieren, Atemübungen kennenlernen, unsere Achtsamkeit fokussieren, die Selbstwahrnehmung sensibilisieren sowie Techniken der Visualisierungen einüben. Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die Werkzeuge für den Umgang mit chronischen Schmerzen kennenlernen möchten. Es handelt sich nicht um ein therapeutisches Angebot. Bringen Sie bitte eine Decke, warme und bequeme Kleidung, Socken sowie Stift und Notizheft mit.

#### **W3026 / Claudia Wegener Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 2.4. / 17:30 - 19:00 Uhr / 8 Termine / 56 €  
Anmeldung bis: 8.3.

➔ Siehe auch Vortrag „Schmerz akzeptieren - Lebensqualität entwickeln“, Seite 64

### **Single trifft Single**

*Über humorvolle Lebenskunst, zwischenmenschliche Kontaktstrategien und glückende Beziehungen*

#### **Tagesseminar**

Ganz gleich, wie alt Sie sind, das Seminar bietet die Chance, auf amüsante Weise neue Menschen kennen zu lernen. Gemeinsam entwickeln wir Schritte zu einer heiteren Lebenskunst. Wir besprechen:

- den Umgang Licht- und Schattenseiten des Singles-Lebens;
- wie man das Eis zum anderen Menschen bricht;
- wie Beziehungen wirklich funktionieren;
- was das Leben schöner macht.

Der Kurs hilft, neue Anregungen für das Leben zu finden, Hemmungen abzubauen und – nicht nur in Liebesdingen – selbstbewusster aktiv zu werden.

#### **W3028 / Dr. Torsten Reters**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
So. 7.4. / 11:30 - 17:30 Uhr / 35 €  
Anmeldung bis: 22.3.

### **Das, woran du dein Herz hängst!**

*Wege zu Glück, Lebensfreude und Spiritualität*

#### **Tagesseminar**

Das, woran wir unser Herz hängen, bestimmt meist die Richtung unseres Lebens. Der Glaube daran kann Berge versetzen und unser Dasein mit Freude und Sinn erfüllen. Derartige Glaubensmuster bestimmen nicht nur unser Denken und Handeln. Sie können auch die Selbstentfaltung einschränken und zu unvernünftigen Entscheidungen, Frustration und Gewaltausübung führen. Auf den Spuren von Buddha, E. Fromm, N. Luhmann u.a. können wir erkunden, wie wichtig Glaube und Spiritualität – im Verhältnis zur Vernunft – für unser Bewusstsein und die Gesellschaft sind. Wir versuchen zu klären, welche Mythen unser Leben anleiten: Was dient uns als „Gott“? Kann man einen solchen für sich finden oder auch verändern? Welche Wege führen uns zum Glück?

#### **W3029 / Dr. Torsten Reters**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
So. 31.3. / 11:30 - 17:30 Uhr / 36 €  
Anmeldung bis: 15.3.

**Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!**

### **Hochsensibilität erkennen und damit leben**

#### **Wochenendseminar**

Kennen Sie das auch? Sie hören nicht auf, sich Gedanken zu machen, das Abschalten fällt Ihnen schwer und Sie fühlen sich hin und wieder ausgelaugt? Sie reagieren stark auf manche äußere Reize? Dann gehören Sie vielleicht auch zu den Menschen, die man als hochsensibel bezeichnet. In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Aspekte dieses Phänomens kennen. Informationen dazu und der Erfahrungsaustausch mit anderen vermitteln Ihnen neue Erkenntnisse über Ihre Hochsensibilität. Das kann Sie inspirieren, Ihre Haltung dazu neu zu bewerten und zu lernen, sich besser abzugrenzen.

#### **W3032 / Matthias Gaenger, Coach Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Sa. 16.3. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 17.3. / 10:00 - 14:00 Uhr / 55 €  
Anmeldung bis: 1.3.

### **Hochsensible Kinder und Jugendliche - Besonderheiten verstehen und Entwicklung fördern**

#### **Wochenendseminar**

Hochsensible Kinder und Jugendliche nehmen alles intensiver wahr als andere Kinder. Sie müssen mehr Reize und Informationen geistig und seelisch verarbeiten - auf manche reagieren sie stark. 15 bis 20 Prozent aller Kinder - Jungen wie Mädchen - sind auf diese besondere Art und Weise empfindsam. Bei manchen führt das zu einem auffälligen Verhalten - sie ziehen sich zurück, sind verträumt oder, im Gegenteil dazu, sehr lebhaft, haben große Stimmungsschwankungen und oft auch Konzentrationsschwierigkeiten. Was können vor allem Eltern, aber auch ErzieherInnen oder LehrerInnen tun, um Kinder und Jugendliche ihrer besonderen Empfindsamkeit gemäß begleiten und fördern zu können?

#### **W3033 / Matthias Gaenger, Coach Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Sa. 6.4. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 7.4. / 10:00 - 14:00 Uhr / 55 €  
Anmeldung bis: 22.3.

### **Körpersprache und Kommunikation**

#### **Wochenendseminar**

Körpersprache spielt sowohl im Alltag als auch im beruflichen Kontext eine größere Rolle, als wir glauben. Nicht selten unterschätzen wir ihre Wirkung, weil wir sie nur unbewusst einsetzen. Ähnlich der gesprochenen Sprache kann man Körpersprache lernen, sie bewusst wahrnehmen und verstehen. Wenn das gelingt, können wir aktiv und bewusst damit umgehen. Dieser Workshop sensibilisiert Sie für ihre eigene Körpersprache und die ihres Gegenübers. Er vermittelt ein Kommunikationskonzept, das auf der wechselseitigen Beziehung zwischen Körper und Geist basiert und in verschiedenen Übungen praktisch erprobt wird. So lernen Sie, sich ihrer Körpersprache bewusst zu werden, diese einzusetzen und bewusst zu kommunizieren. Für ein Gelingen des Workshops ist es wichtig, Offenheit, Bereitschaft zur Selbsterfahrung sowie Achtsamkeit mitzubringen und sich auf die Gruppe einzulassen.

#### **W3034 / Isabell Diermann Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Fr. 15.3. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 16.3. / 9:00 - 13:00 Uhr / 38,50 €  
Anmeldung bis: 1.3.



### Achtsame Sprache

*Nach der Methode der „Gewaltfreien Kommunikation“ von Dr. Marshall B. Rosenberg*

#### Wochenendseminar

Wenn man mit jemandem Schwierigkeiten hat, ist die Versuchung groß, die Schuld beim anderen zu suchen. Zufriedenstellend gelingt ein Kontakt, wenn man sich aufrichtig und ohne Vorwurf teilt und versucht, den anderen zu verstehen, auch wenn man selbst anderer Meinung ist.

Diese Einführung macht Sie vertraut mit der dafür nötigen inneren Haltung und Sie lernen, diese Haltung sprachlich auszudrücken. Die Methode wird lebensnah und mit viel Spaß ausprobiert.

**W3037 / Barbara Köhler  
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Fr. 5.4. / 19:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 6.4. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 7.4. / 10:00 - 15:00 Uhr  
3 Termine / 79 €  
Anmeldung bis: 21.3.

### Burnout-Prävention

*Gesunde Lebensbalance mit Meditation, Yoga und Achtsamkeit*

#### Bildungsurlaub

Immer mehr Menschen leiden unter Stress mit den entsprechenden gesundheitlichen Folgen und fühlen sich von den Herausforderungen des Alltags überfordert. Dinge, die man früher gerne getan hat, werden mit einem Male zur Belastung. Wenn die Lebensfreude verloren geht und wir uns nur noch im Modus des „Funktionieren-Müssens“ befinden, ist es höchste Zeit, einem drohenden „Burnout“ entgegen zu steuern.

Eingebettet in die gesellschaftspolitische Auseinandersetzung der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung erfahren Sie in diesem Bildungsurlaub praktisch und theoretisch, was uns Menschen körperlich, geistig und psychisch gesund hält. Neben einfach anzuwendenden Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung lernen Sie Meditation, Achtsamkeit und sanfte Körperarbeit mit Elementen aus dem Yoga kennen oder können Ihre schon vorhandenen Kenntnisse vertiefen. Orientiert an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erarbeiten Sie Ihr persönliches Ressourcen-orientiertes Gesundheitskonzept.

Ausführliche Informationen zu Inhalt und Ablauf erhalten Sie bei der vhs Region Kassel: achim-rache@landkreiskassel.de, Tel.: 0561-1003-1685, zu den Referenten unter [www.anke-conrad.org](http://www.anke-conrad.org) und [www.balm4the-soul.de](http://www.balm4the-soul.de)

**W3040 / Anke Conrad, Dipl.-Pädagogin, Referentin für Salutogenese, Volker Sütterlin, Dipl.-Ing., Heilpraktiker  
Psychotherapie  
Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mo. 1.7. - Fr. 5.7. / 5 Termine  
jeweils 9:00 - 17:00 / 257,50 €  
Anmeldung bis: 25.5.

### Alternative Methoden rund um die Gesundheit

#### Heilpraktiker/in Psychotherapie

##### Intensivkurs zur Vorbereitungsprüfung

Eine Heilpraktikerin oder ein Heilpraktiker für Psychotherapie besitzt eine staatliche Zulassung zur Ausübung der Heilkunde im Bereich der Psychotherapie und damit die Möglichkeit, selbstständig oder evtl. angestellt psychotherapeutisch zu arbeiten, ohne ein Medizin- oder Psychologiestudium absolviert zu haben. Die Zulassung wird nach einer bestandenen Überprüfung der Kenntnisse und Fähigkeiten durch das Gesundheitsamt erteilt. Dieser Intensivkurs vermittelt an 32 Abenden (128 Unterrichtsstunden) das gesamte prüfungsrelevante Wissen. Langjährige Praxis- und Lehrerfahrung des Lehrgangslleiters bereichern den theoretischen Prüfungsstoff. Dieses Angebot ersetzt keine Ausbildung in einem psychotherapeutischen Verfahren! Weitere Informationen: 0561-1003-1685.

**W3050 / Thomas Wiebke, Heilpraktiker  
Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Do. 21.3. / 18:00 - 21:15 Uhr / 32 Termine / 970 €  
Anmeldung bis: 22.2.

#### Atem ist Leben

*„Der Erfahrbare Atem“ nach Prof. Ilse Middendorf*

##### Grund- und Aufbaukurs

##### Wochenendseminar

Ilse Middendorf erkannte das besondere Potential des Atems und brachte es mit ihrer Methode „Der Erfahrbare Atem“ ans Licht. Lassen Sie sich auf das Abenteuer und Erlebnis des Atmens ein und erfahren Sie, dass atmen weit mehr ist als Sauerstoffaufnahme. Fein aufeinander abgestimmte Atem- und Bewegungssequenzen ermöglichen, dass Anspannungen ins Fließen kommen und zu tiefer, befreiter Atembewegung werden. Das „Geschehen lassen“ des eigenen Atems ist einer der wichtigen Grundpfeiler dieser Atemlehre, die auch ein Weg der Selbsterkenntnis sein kann. „Atem ist eine führende Kraft in uns. Atem ist Urgrund und Rhythmus des Lebens. Atem ein Weg zum Sein.“ I. Middendorf.  
Bitte bequeme Kleidung und wärmende Socken mitbringen.

**W3051 / Carola Alt, Dipl. Soz. Päd., Atemlehrerin nach Middendorf®  
Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Sa. 16.3. / 11:00 - 18:00 Uhr  
So. 17.3. / 11:00 - 15:00 Uhr / 63 €  
Anmeldung bis: 1.3.

#### Rückenstärkende Selbsthilf- übungen nach der Dorn-Methode

##### Wochenendseminar

Die Dorn-Methode bietet eine angenehme, manuelle Unterstützung bei Problemen von Wirbelsäulenerkrankungen und Beschwerden des Bewegungsapparates. Diese Methode hält eine Reihe von Selbsthilfübungen bereit, die z. B. „verschobene“ Wirbel und Gelenke helfen, wieder neu auszurichten und damit verbundene Beschwerden erleichtern oder beheben können. Die Körperhaltung kann so korrigiert und die Beweglichkeit mobilisiert werden. In dieser Einführung werden entsprechende Übungen vorgestellt und geübt. Daneben erhalten Sie ergänzend Einblick in die Meridianlehre und Informationen über mögliche Zusammenhänge mit psychischen Problemen, die hinter Wirbel- und Gelenkverschiebungen stehen können. Bitte bequeme Kleidung und wärmende Socken mitbringen.

**W3052 / Anna-Katharina Fischer, Heilpraktikerin/Dipl. Soz. Päd.  
Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Sa. 6.4. und So. 7.4. / 11:00 - 17:00 Uhr / 60 €  
Anmeldung bis: 22.3.

#### Alexander-Technik

##### Leichtigkeit lernen

##### Tagesseminar

Oft schenken wir der Art und Weise, wie wir mit uns umgehen, zu wenig Aufmerksamkeit. Die Qualität unseres „Körpergebrauchs“ hat jedoch großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Tiefverwurzelte Gewohnheiten im Umgang mit uns selbst, die nicht unserer bewussten Kontrolle zugänglich sind, führen oft zu Beschwerden, wie z. B. Verspannungen, Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Migräne, Stress, Gelenkversteifungen, Stimmproblemen und seelischen Disbalancen. Die Alexander-Technik ermöglicht, unsere Gewohnheiten zu erkennen und gegebenenfalls zu verändern. Mehr Bewusstheit, natürliche Aufrichtung, Leichtigkeit in der Bewegung und eine dadurch resultierende Gelassenheit sind spürbare Auswirkungen der AT. Grundlegende Informationen und ausgewählte praktische Übungen führen in die Wirkungsweise dieser Methode ein. Bitte 3-4 Taschenbücher zur Regulierung der Kopflage, wärmende Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

**W3053 / Ulrich Bitter  
Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
So. 24.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 35 €  
Anmeldung bis: 8.3.



## In Balance mit den 5 Elementen der TCM

### Basis Ernährung

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist der Mensch gesund, wenn das energetische Wechselspiel der Organe ausgewogen ist. Auf der Basis einer energetisch passenden Ernährung gelingt es gut, diese Balance zu erhalten oder zurück zu gewinnen und Ihr Wohlbefinden zu stärken. Sie erhalten Einblicke in das Zusammenspiel der Organe sowie in die Funktionsweise der inneren Organuhr. Zudem lernen Sie die Wirkungen von Lebensmitteln auf unsere Lebensenergie Qi kennen, wie z.B. die der fünf Geschmacksrichtungen. Weitere Inhalte: Empfehlungen zu Lebensmittelauswahl, Rezepte und Kostproben für den Essgenuss sowie Tipps für die Umsetzung im Alltag.

### W3054 / Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM)

Kassel  
Praxis Dörte Petersen, Goethestr. 34 (2. Stock)  
Di. 26.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 6 Termine / 49 €

## Selbstheilungskräfte aktivieren

### Tagesseminar

Jeder Körper verfügt über Selbstheilungskräfte, die bei Erkrankungen den Heilungsprozess unterstützen können. In diesem Zusammenhang gehen wir folgenden Fragen nach: Wie geschieht Heilung? Wie werden Selbstheilungskräfte aktiviert? Welche Rolle spielen dabei unsere Gedanken und Gefühle? Weiterhin beschäftigen wir uns mit der Dynamind-Methode basierend auf der Hawaiianischen Huna-Lehre zur Stressreduzierung und mit der Stärkung des Immunsystems. Bitte eine Unterlage, Decke und Schreibmaterialien mitbringen.

### W3056 / Brigitte Göbel

Baunatal-Altenbauna  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Sa. 9.3. / 15:00 - 19:00 Uhr / 23,50 €  
Anmeldung bis: 4.3.

## Der Darm - das unterschätzte Organ

### Tagesseminar

Gut verständlich und mit vielen praktischen Tipps für den Alltag bringt Ihnen der Vortrag dieses 7- 8 Meter lange „Tabuthema“ näher. Angesprochen werden z. B. die Verdauung und ihr „Produkt“, Aufbau und Wirkungsweise des Darms sowie die faszinierende Welt der Darmbakterien. Und, nicht zu unterschätzen - der Darm hat großen Einfluss auf unser Immunsystem, Unverträglichkeiten, Allergien, Übergewicht etc. bis hin zu psychischen Problemen. Hilfe bietet z. B. eine darmgesunde Ernährung, die viele Probleme wie Verstopfung, Durchfall, Blähungen etc. lindern oder beheben kann.

### W3057 / Christine Theune, Ernährungscoach (IHK), Beraterin für Darmgesundheit

Kassel  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Sa. 6.4. / 10:00 - 13:00 Uhr / 16 €  
Anmeldung bis: 22.3.

## Notfallapotheke aus dem Küchenschrank

### Eine Hilfe zur Selbsthilfe

### Tagesseminar

Schnelle Hilfe für zu Hause und unterwegs zum 0-Tarif mit Salz, Salbei, Quark und Co. Hausmittel bei ersten Symptomen angewandt, oft eine folgende Erkrankung verhindern können. Es geht über Tees, Umschläge hin zu vielen Tipps aus der Naturheilkunde. Sie erhalten weiterhin Einblicke in die Aromatherapie, Homöopathie und Schüßler-Salze. Zudem können Sie für 5 € eine Mappe mit Anwendungsbeispielen und Rezepten erwerben.

### W3060 / Heike Neumeyer

Kassel  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
So. 17.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 33 €  
Anmeldung bis: 1.3.

## Gemeinsam fasten nach der Buchinger Methode

Das Fasten nach Buchinger ist eine Form der Fastenkur, die inzwischen auf fast 90 Jahre Tradition zurückblicken kann. Während des Fastens nehmen Sie nur flüssige Nahrung zu sich, die aus Kräutertees, Mineralwasser, Obst-säften, Gemüsesäften und Brühen besteht. Durch das Fasten können Sie eine Reinigung und Regeneration des Körpers erreichen sowie zur inneren Ruhe, zu Wohlbefinden und Ausgeglichenheit kommen. Körperübungen, Phantasie Reisen, Meditation sowie gemeinsame Spaziergänge bieten den geeigneten Rahmen für diese Fastenwoche. Am Ende der Woche erfahren Sie, wie Sie die Fastenkur als Neuanfang und Einstieg in eine gesunde und ausgewogene Ernährung nutzen können.

Ca. eine Woche vor Kursbeginn setzt sich die Kursleitung mit Ihnen in Verbindung, um Sie über die Entlastungstage zu informieren. Bitte setzen Sie sich vor Anmeldung zum Kurs mit Ihrem Hausarzt in Verbindung und klären Sie ab, ob eine Kursteilnahme aus gesundheitlichen Gründen unbedenklich ist.

### W3061 / Eva Fuchs

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Fr. 22.3. / 18:00 - 20:15 Uhr  
So. 24.3. / 9:00 - 11:15 Uhr  
Di. 26.3. / 18:00 - 19:30 Uhr  
Mi. 27.3. / 18:00 - 19:30 Uhr  
Fr. 29.3. / 18:00 - 20:15 Uhr  
Sa. 30.3. / 9:00 - 11:30 Uhr  
6 Termine / 63 €  
Anmeldung bis: 11.3.  
+ Materialkosten: 20 EUR

## Einführung in die Selbsthypnose

### Tagesseminar

Der Begriff Hypnose bezeichnet einen natürlichen Bewusstseinszustand. Was uns jedoch nicht angeboren wurde, sind die notwendigen Methoden und Techniken, die Hypnose auch bewusst und eigenständig anzuwenden. Sie erhalten ein fundiertes Wissen über das Wesen der Hypnose und lernen außerdem unterschiedliche Techniken der Tranceinduktion und -ausleitung sowie der Autosuggestion kennen. Selbsthypnose ist kein Wundermittel und ersetzt keinesfalls eine Therapie oder ärztliche Behandlung, aber sie kann durch die Freisetzung unserer unbewussten Kräfte praktische Lebenshilfe im Alltag bieten. So kann sie z. B. zu einer vollkommenen Entspannung führen, die Konzentration steigern, bei der Bewältigung von Schlafstörungen, Ängsten, Schmerzen oder Süchten und vielem mehr helfen. Bitte Schreibzeug, lockere Kleidung, eine Unterlage, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

### W3075 / Heidemarie Hofmann, Heilpraktikerin

Wolfhagen  
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Sa. 6.4. / 10:00 - 18:00 Uhr / 41 €  
Anmeldung bis: 25.3.



### Über Heilhypnose erfahren - Heilhypnose selbst erleben

#### Tagesseminar

Das Unbewusste steuert 70% unseres Verhaltens. Die medizinische Heilhypnose – seit 1991 vom Bundesgesundheitsministerium anerkannt – arbeitet mit dieser unbewussten Ebene und löst Heilwirkungen bei seelischen und funktionellen Störungen, Sucht- und psychosomatischen Erkrankungen und Schmerzen aus. Während der Therapie weiß der Patient immer, was mit ihm geschieht, denn die neuen Hypnosetherapien beziehen auch die Verstandesebene mit in das Behandlungsgeschehen ein.

Sie lernen die wichtigsten Therapieformen der Hypnose, deren Anwendungsbereiche, Kontraindikationen, geschichtliche Zusammenhänge kennen und haben die Möglichkeit, selbst eine Heilhypnose zu erleben. Bitte Schreibzeug, eine Decke, Kissen und Unterlage mitbringen.

**W3076 / Heidemarie Hofmann, Heilpraktikerin**

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Sa. 23.3. / 10:00 - 18:00 Uhr / 41 €  
Anmeldung bis: 11.3.

### Kräuterwelten

#### Tagesseminar

Wir erfahren Wissenswertes über die Kräuter auf unserer Wiese: Räuchern, Wirkung der Pflanzen, Standorte und Bestimmung der Kräuter. Dabei geht es darum, aufmerksam zu sein, genau hinzusehen, zu fühlen - um auch später die Kräuter genau bestimmen zu können. Gemeinsam machen wir ein Feuer und

kochen mit unseren Kräutern. Kleingruppe Bitte einen Teller, Besteck und Becher mit eigenen Getränken mitbringen.

**W3078 / Daniela Matrisch Trendelburg-Wülmersen**

Wasserschloss  
So. 30.6. / 10:00 - 15:00 Uhr / 29,50 €  
Anmeldung bis: 18.6.  
+ Lebensmittelumlage: 7 €

### Wilde Lagerfeuerküche: Eine Kräuterwanderung mit Erlebniskochen am Lagerfeuer

#### Tagesseminar

Es ist ein besonderes Erlebnis, die Zutaten für eine Mahlzeit draußen selbst zu sammeln, am Lagerfeuer zuzubereiten und anschließend unter freiem Himmel zu genießen! Wer der Natur wieder näher kommen möchte und Wildkräuter mit allen Sinnen erfahren möchte, ist bei dieser Veranstaltung daher genau richtig. Bei einer Wanderung werden verschiedene essbare und heilkräftige Wildpflanzen an ihren typischen Standorten vorgestellt und in Körben gesammelt. Anschließend verarbeiten wir sie am Lagerfeuer zu einem leckeren Menü.

**W3084 / Tanja Tempel**

**Zierenberg**  
Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13  
Sa. 6.7. / 15:00 - 20:00 Uhr / 26 €  
Anmeldung bis: 10.6.  
+ Materialkosten: 15 €

**W3085 / Tanja Tempel**

**Zierenberg**  
Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13  
So. 25.8. / 15:00 - 20:00 Uhr / 26 €  
Anmeldung bis: 8.7.  
+ Materialkosten: 15 €

### Wildkräuterspaziergang

#### Exkursion

Heilkräuter und essbare Wildpflanzen am Wegesrand erkennen lernen! Sie erfahren z.B., welche Pflanze gegen Husten hilft, das Herz stärkt, die Verdauung reguliert oder im Smoothie lecker schmeckt. Dabei beschäftigen uns auch die ganzheitlichen Aspekte der Heilkräuter, z.B. Pflanzen zur Entscheidungsfindung, für Mut oder Durchsetzungskraft.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, Sonnen- und Regenschutz, Mückenschutz, evtl. Kamera und Schreibsachen.

Treffpunkt: vor der Otto-Haeslerstr. 12, Nähe Straßenbahnhaltestelle Heinrich-Schütz-Allee.

**W3086 / Karin Detloff, Heilpraktikerin, Phytotherapeutin**

**Kassel**  
Dönche, Treffpunkt: vor der Otto-Haesler-Str 12  
Mi. 15.5. / 18:00 - 20:15 Uhr / 10 €  
Anmeldung bis: 6.5.

**W3087 / Karin Detloff, Heilpraktikerin, Phytotherapeutin**

**Kassel**  
Dönche, Treffpunkt: vor der Otto-Haesler-Str 12  
Do. 6.6. / 18:00 - 20:15 Uhr / 10 €  
Anmeldung bis: 27.5.

## Reisen und Gesundheit

### Yoga auf der Insel

#### Kompaktkurs

Wo kann man besser entspannen als auf einer Insel? Eine Woche den Alltag hinter sich lassen und sich Zeit nehmen für Körper, Geist und Seele. Yoga in seiner ganzen Vielfalt bestimmt den Tagesablauf: Aktivierende Yogaübungen am Vormittag schenken Energie und Schwung für den Tag, das Kennenlernen der Chakren (Energiezentren im Körper) ist Teil der Yogapraxis und lenkt Bewusstheit auf innere Prozesse. Am Nachmittag und Abend unterstützen regenerierende Yogaübungen, einfache Pranayama-Übungen und Meditation den Entspannungsprozess. Wir üben immer vormittags und insgesamt ca. 5 Stunden pro Tag. Die Yogapraxis am Nachmittag oder Abend wechselt ab mit individueller freier Zeit für z.B. Strandspaziergänge oder Inselerkundungen.

**W3101 / Claudia Tobisch**

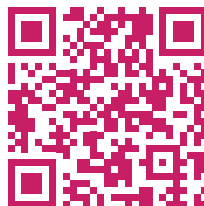
**Sylt**  
Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 24.2. - So. 3.3. / 8 Termine  
Anreise So. bis 17:00  
Abreise So. bis 10:00 / 528,50 €  
Anmeldung bis: 19.1.  
Leistung:  
Ü/EZ mit Dusche, WC und VP  
Seminargebühr  
+ An- und Abreise  
(DZ auf Anfrage möglich)

## RUDOLF STEINER INSTITUT

### Die Bewerbungstage für den Ausbildungsbeginn im Schuljahr 2019/20 finden für die Ausbildungen:

- zur/zum staatlich geprüften **SozialassistentIn** von **13. bis 15. Februar 2019**,
- zur/zum staatlich geprüften **ErzieherIn** von **27. Februar bis 1. März 2019** statt.

alle Informationen und die Anmeldung finden Sie unter:  
[www.steiner-institut.eu](http://www.steiner-institut.eu)



**Rudolf Steiner Institut Kassel**  
Wilhelmshöher Allee 261  
34131 Kassel  
Telefon 0561 93088 30  
Fax 0561 930 88 34  
E-Mail: [info@steiner-institut.eu](mailto:info@steiner-institut.eu)  
[www.steiner-institut.eu](http://www.steiner-institut.eu)

RUDOLF STEINER **institut**  
Ausbildungen für Pädagogik **KASSEL**



## Yoga und Meer

### Kompaktkurs

Diese Tage am Meer ermöglichen eine Auszeit vom Alltag, um die Seele baumeln zu lassen, tief durchzuatmen und mit Yoga neue Kraft und Energie zu schöpfen. Die Körperbewegungen (Asanas) des Yoga werden in den individuellen Atemfluss eingebettet und mit entsprechenden Variationen der individuellen Befindlichkeit angepasst. Die Atemtechniken des Yoga (Pranayama) bewirken eine vertiefte, gleichmäßige Atmung, die zu innerer Ruhe und geistiger Sammlung führen kann. Wir begrüßen den Tag mit Yoga-Meditation und üben am Vormittag und am Abend Yoga (ca. 5 Std.). So bleibt genügend Zeit, um alleine oder in der Gruppe die Insel und das Meer zu genießen.

### W3103 / Rosemarie Hülsmann, Petra Gaus Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 3.3. - So. 10.03. / 8 Termine  
Anreise bis 17:00 / Abreise bis 10:00 / 672 €  
Anmeldung bis: 18.1.  
Leistung:  
Seminargebühr  
EZ mit Dusche, WC und VP  
+ An- und Abreise  
(DZ auf Anfrage möglich)

## Zurück zu mir selbst - bewegen - Energie schöpfen - entspannen

### Erlebniswoche zum Auftanken auf Sylt

#### Kompaktkurs

Ob Sie genießen, auftanken, entspannen oder Ihr persönliches Wachstum fördern wollen - hier sind Sie richtig. Mit leichten, rhythmischen, körperlogischen Bewegungen zu verschiedener Musik (Energy Dance®), die Freude bringt, sowie mit Dehnübungen aus dem Yogabereich und gezielter Meditation finden Sie viel Kraft und Potential in sich selbst. Durch angeleiteten Austausch in der Gruppe können Sie Ihre Erfahrungen bewusst in Ihr weiteres Leben mitnehmen. Und alles im gesunden Reizklima auf Sylt. Auch für Ungeübte geeignet, da ohne Choreografie gearbeitet wird.

### W3104 / Doris Bouhaka Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Sa. 2.3. - Sa. 9.3. / 9:00 - 15:00 Uhr / 8 Termine / 482 €  
Anmeldung bis: 31.1.  
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr  
+ EZ-Zuschlag 51 EUR  
+ Anreise

## Yoga und Schreiben - in Achtsamkeit

### Eine Woche auf Sylt

#### Kompaktkurs

Bewegung und Stille, gehen und anhalten, in sich schauen und weitergehen. Sich dem Rhythmus der Gezeiten und des eigenen Weges hingeben, dem Spiegel des Außen im Innen - in achtsamer Yoga- und Schreibpraxis.



Yoga- und Schreibpraxis wechseln sich ab und fließen ineinander, so öffnen sich in der besonderen Atmosphäre der Insel Sylt auf der Yogamatte und am Schreibtisch Räume für innere Prozesse und das Gehen eines heilsamen Weges im eigenen Rhythmus. Anfänger/-innen und Fortgeschrittene im Yoga und Schreiben sind willkommen.

### W3107 / Regine Moschner, Kirsten Alers Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 17.3. - So. 24.3. / 9:00 - 15:00 Uhr / 8 Termine / 584 €  
Informationsabend: Mi. 30.1. / 19:00, Volkshochschule, Wilhelmshöher Allee 19 - 21  
Anmeldung bis: 31.1.  
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr  
+ EZ-Zuschlag 51 EUR  
+ Anreise

## Ich will Mee(h)r

### Entspannung und mehr auf Sylt

#### Kompaktkurs

Eine Woche Zeit für mich zum Entspannen, Loslassen und den Wellen des Meeres zuhören zu können. Auf der herrlichen Insel Sylt werden wir der Frage: „Was will ich mehr als bisher?“ nachgehen, um Altes abzuschließen und Neuem Raum zu geben sowie mehr Gelassenheit, Kreativität und Lebensfreude zu erlangen. Mit Entspannungs- und Meditationstechniken, Kreativitätstraining, Gesprächen, Bewegung, spielerischer Körperarbeit und Aufstellungen können wir Alltagssituationen aus neuer Sicht betrachten, Stress abbauen sowie die eigenen Wünsche verwirklichen. Der Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung sowie das Rauschen des Meeres lassen Sie den Kopf freibekommen, füllen Ihre Energiereserven auf, verbessern Ihre Belastbarkeit, um wieder bestens gestärkt für den Alltag zu sein. Ein Ausflug mit der Gruppe ist ebenfalls geplant. Die restliche Zeit steht für das Kennenlernen der Insel, zum Erholen und Bummeln zur Verfügung. Bitte bringen Sie Schreibzeug, Malutensilien, wärmende Socken sowie Verkleidungs-Sachen (Tücher, Hüte etc.) mit.

### W3108 / Susanne Roth Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 17.3. - So. 24.3. / 9:00 - 15:00 Uhr / 8 Termine / 482 €  
Anmeldung bis: 18.1.  
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr  
+ EZ-Zuschlag 51 EUR  
+ Anreise

## Endlich Zeit für mich

### eintauchen - loslassen - wohlfühlen

#### Für Frauen

#### Kompaktkurs

Diese Syltreise für Frauen ist als „Zeit für dich“ gedacht. Eine Woche, in der alles auf Ruhe, Regeneration, Auftanken und Wohlbefinden ausgerichtet ist. In einladender und entspannter Atmosphäre mit erholsamen Körperhaltungen des Yin Yoga und dazugehörigen Meditationen, Pranayama und Mantrachanten, durch weiblich geprägte Körperarbeit und mit kreativen Ausdrucksformen wie z.B. Tanzen, Malen und Schreiben, nehmen wir uns Zeit für uns selbst. Die Übungen und ausgewählte Musik laden ebenso zur Entfaltung unserer Weiblichkeit ein. Sie ermöglichen ein Entdecken und Vertiefen der (oft) schlummernden Fähigkeiten präsent zu sein, intuitiv wahrzunehmen sowie einfühlsam zu handeln. Eingeladen sind Frauen mit und ohne Yoga Erfahrungen. Offenheit und Freude an Bewegung sowie Lust auf kreative Entdeckungsreisen sind wünschenswert. Für dieses Seminar bedarf es keiner Vorkenntnisse, nur bei körperlichen Einschränkungen sollten Sie vor Anmeldung mit der Seminarleiterin Rücksprache halten - Kontakt über die vhs.

### W3109 / Petra Kimm Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 31.3. - Sa. 6.4. / 7 Termine  
Anreise So. bis 17:00  
Abreise Sa. bis 10:00 / 483 €  
Anmeldung bis: 22.2.  
Leistung:  
Seminargebühr  
EZ mit Dusche, WC und VP  
+ An- und Abreise, (DZ auf Anfrage)



### Rücken und Meer

#### Kompaktkurs

Entdecken Sie ihren Körper in einer angenehmen Urlaubsatmosphäre. Mit einer Auswahl an Bewegungs-, Atmungs-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen wird Ihr Interesse geweckt und Sie lernen, ihren Körper effizient zu gebrauchen. Eine positive Haltung wird ihnen durch verschiedenartige Körperarbeit vermittelt. Es erwartet Sie ein Ganzkörpertraining, die Mobilisation der Wirbelsäule und Gelenke und das Erlernen eines schonenden Umgangs mit dem Körper im Beruf und Alltag. Sie dürfen die Hektik des Alltags verlassen und mit gezielten Bewegungslektionen die Leichtigkeit von Bewegung erfahren. Körperlich, geistig und seelisch erfrischt können Sie in den Alltag zurückkehren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### X3102 / Andrea Sauerwald

##### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 20.10. - So. 27.10. / 9:00 - 15:00 Uhr / 8 Termine / 482 €  
Anmeldung bis: 2.9.  
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr  
+ EZ-Zuschlag 51 EUR  
+ Anreise

### Meer sehen - mehr sehen

#### Wohlfühlwoche auf Sylt - Gestärkt und fit in den Winter

#### Kompaktkurs

Syltkenner wissen: Die Insel hat zu jeder Jahreszeit ihren Reiz. Nutzen Sie die nicht von Touristen überhäufte spätherbstliche Zeit, um Ihre Abwehrkräfte zu stärken. Durch ein leichtes Fitnessprogramm sowie Entspannungs- und Atemübungen wird der Körper erfrischt und entspannt. Für geistige Aktivitäten sorgen Gesundheits- und Ernährungsvorträge sowie ein Konzentrations- und Gedächtnistraining. Werden Ihre Augen durch Bildschirmarbeit oder Fernsehen belastet? Ein ganzheitliches Augen- und Sehtraining für Normal- und Fehlsichtige runden das Programm ab. Freuen Sie sich auf schöne Strandspaziergänge und frische Seeluft. Genießen Sie die Geborgenheit in der Gruppe oder nutzen Sie Freiräume für individuelle Unternehmungen.

#### X3103 / Gisela Kühn

##### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 20.10. - So. 27.10. / 9:00 - 15:00 Uhr / 8 Termine / 482 €  
Anmeldung bis: 2.9.  
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr  
+ EZ-Zuschlag 51 EUR  
+ Anreise

#### X3104 / Gisela Kühn

##### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 27.10. - So. 3.11. / 9:00 - 15:00 Uhr / 8 Termine / 482 €  
Anmeldung bis: 2.9.  
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr  
+ EZ-Zuschlag 51 EUR  
+ Anreise

### Yoga der Achtsamkeit

#### Kompaktkurs

Yoga inspiriert dazu, die Augenblicke unseres Lebens in ihrer Einzigartigkeit und Schönheit wahrzunehmen. Über diese Präsenz - also das Verweilen im Hier und Jetzt - nicht nur zu reden oder zu lesen, sondern diese lebendige Wachheit unmittelbar selbst zu erfahren, ist Kern des Kurses.

Ziel ist es, Ihre Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Sie lernen, immer mehr aus dieser Präsenz zu leben. Sie erfahren die Kraft und Kreativität Ihrer Spiritualität mitten im Geschehen.

#### X3105 / Regine Moschner

##### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 27.10. - Sa. 2.11. / 9:00 - 15:00 Uhr / 7 Termine / 453 €  
Anmeldung bis: 2.9.  
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr  
+ EZ-Zuschlag 43,50 EUR  
+ Anreise

### Yoga zur inneren und äußeren Balance

#### Wochenendseminar

Ein verlängertes Wochenende zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Unser Weg führt uns zu Ausgeglichenheit und Entspannung. Wir praktizieren Yoga, Meditation und Atemübungen, frei nach dem Motto: Raus aus den Alltag, rein in die Mitte.

#### W3110 / Mónica Ortiz Vives

##### Nieste

Jugendburg Sensenstein  
Fr. 1.2. - So. 23.2. / 3 Termine  
Anreise Fr. bis 17:00 - Abreise So. ab 14:00 Uhr / 194 €  
Anmeldung bis: 14.12.  
Leistungen:  
Seminargebühr  
Ü/EZ, VP  
+ Anreise

### Meine Gesundheit stärken

#### mit Klang, Gesang und Kreativität

#### Kompaktkurs

Wir laden Sie zu einer besinnlich-bewegten Spätsommerzeit an einem wunderschönen Ort ein. In dieser Zeit haben Sie die Möglichkeit, entspannenden Klang, gesundheitsförderndes Singen und kreativen Ausdruck in der Gruppe durch intuitives Malen zu erleben. Der Ort mit seinen speziellen Möglichkeiten entfaltet dabei seine unterstützende Wirkung. Mit Leichtigkeit und Freude finden Sie hier Erholung, Regeneration und „soziale Gesundheit“. Als wegweisender Gedanke begleitet Sie diese Woche die Salutogenese, ein Ansatz, der nach den innewohnenden Quellen der Kraft fragt, um wieder zur inneren Mitte zu finden und mit den Herausforderungen des Lebens sinnstiftend umgehen zu können. Neben einem reichhaltigen Angebot an eigener Betätigung besteht ausreichend Zeit, individuell den Spätsommer zu genießen und kleine Ausflüge in die Landschaft zu machen. Vorkenntnisse: keine.

#### X3115 / Anke Conrad, Dipl.-Pädagogin, Referentin für Salutogenese

##### Duderstadt

Ursulinenkloster, Neutorstr. 9  
Mo. 9.9. - Fr. 13.9. / 9:00 - 15:00 Uhr / 5 Termine / 474 €  
Anmeldung bis: 15.7.  
Leistungen: Ü/EZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr  
+ eigene Anreise

## Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken

### Wer schneller lebt, ist eher fertig!

#### Stressbewältigung durch Achtsamkeit auf der Grundlage von MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Das intensive, erfahrungsorientierte MBSR-Programm verbindet östliche Achtsamkeitsmeditation mit den Erkenntnissen der modernen Hirn- und Stressforschung und zählt mittlerweile zu den wichtigsten Verfahren der komplementären Medizin und Psychotherapie. Achtsamkeit kann durch unser Praktizieren wie ein Muskel durch Training wachsen. Um Achtsamkeit im Alltag zu integrieren, ist das eigenständige Üben nach CD und in kleinen Alltagshandlungen erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Iso-Matte mitbringen.

#### W3120 / Beate Patzig, MBSR-Lehrerin Kassel

Jean-Paul-Schule, Württemberger Str. 18, Musiksaal  
Mi. 13.2. / 18:30 - 21:00 / 8 Termine sowie ein Tagesseminar, Sa. 23.3. / 10:00 - 17:00 / Hermann-Schafft-Haus, Raum H.22 / 97,50 €  
+ € 15 für Raumnutzung  
+ € 50 für Arbeitsmappe und 4 Begleit-CD's an Kursleitung

### Entspannung heißt: Mit sich in Frieden kommen

#### Wochenendseminar

Stress und Anspannung entstehen oft, wenn wir uns Sorgen machen über die Zukunft oder mit der Vergangenheit hadern. Auch, indem wir uns selbst verurteilen und uns unter ständigen Leistungs- und Erfolgsdruck setzen, fluten wir unseren Körper mit Stresshormonen. Indem wir lernen, aufmerksam und wertfrei zu beobachten, was sich gerade JETZT in uns und um uns herum ereignet, können ein Gespür für uns selbst entwickeln und beginnen, uns mit Wohlwollen zu betrachten. So können wir uns von unseren begrenzenden Vorstellungen lösen, wie die Welt und wir zu sein hätten, und in Frieden kommen mit dem, was IST. Wir



arbeiten u.a. mit Meditationen, Übungen zur Achtsamkeit, Wahrnehmung und Bewegung. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und ein kleines Kopfkissen mitbringen.

**W3121 / Angela Osius,  
Heilpraktikerin/Psychoth./Dipl. Supervisorin  
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26

Sa. 9.3. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 10.3. / 10:00 - 14:00 Uhr / 66 €

Anmeldung bis: 22.2.

➔ **Tanz des Lebens - DanseVita®**  
Siehe Kurs W2344, Seite 41

## Aktiv- und Wellnessstag in Breuna

### Tagesseminar

Gönnen Sie sich einen Tag Erholung und Entspannung in der Märchenlandtherme in Breuna. Mit Nordic Walking (7 km Streckenlänge) starten Sie und nach einer Stärkung mit Obst und Getränken setzen Sie Ihr Gesundheitsprogramm mit Aqua Fitness fort. Lassen Sie sich anschließend mit einer Ganzkörpermassage inklusive Körperpeeling im Dampfbad und in der Sauna verwöhnen und genießen Sie am Abend die Auswahl gesunder Köstlichkeiten. Bitte mitbringen: einen Bademantel, Handtücher, Badeschuhe, Badebekleidung sowie Outdoorbekleidung, Stöcke (falls vorhanden) für Nordic Walking und eine 1€- Münze für das Schließfach.

**W3122 / Ute Mader, Ute Fischenich  
Breuna**

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Sa. 9.3. / 9:30 - 19:00 Uhr / 79 €

Anmeldung bis: 25.2.

Leistungen: Seminargebühr, Massage, Saunanutzung, Mittag- und Abendessen

## NaturEntspannung mit allen Sinnen

### Tagesseminar

Nach einer kleinen Einführung in die Theorie der Sinne und Aufmerksamkeit werden Übungen in der Natur und mit den Sinnen gezeigt. Diese machen uns aufmerksam, wach und entspannt. Mit den Füßen spüren wir bewusst, gehen bewusst, wir schmecken, hören und erlernen eine besondere Art des Sehens. Eine Phantasiereise und Autogenes Training stimmen wieder auf eine Übung in und mit der Natur ein. Treffpunkt: Wechselbergparkplatz in Helmarshausen.

**W3125 / Daniela Matrich  
Bad Karlshafen-Helmarshausen**

Wechselbergparkplatz, Gottsbürener Str.

So. 12.5. / 10:00 - 15:00 Uhr / 29,50 €

Anmeldung bis: 29.4.

## Über die Natur in Verbindung mit der eigenen Kraftquelle kommen

### Tagesseminar

Hektik, Stress und der ganz normale Alltag führen oft dazu, dass wir nicht mehr mit uns selbst verbunden sind, sondern ausschließlich funktionieren. An diesem Nachmittag sind wir gemütlich im Habichtswald unterwegs, um Stress abzubauen, zu entspannen, aufzutanken und mit der eigenen Kraftquelle in Verbindung zu kommen. Über Techniken zur Erdung, Verwurzelung, Ausgeglichenheit und zum Kraft schöpfen spürst du dein Potenzial. Die Verbundenheit zu den Pflanzen und zur Natur ist der Kontakt zur Lebensquelle, der nährt, Geborgenheit, Zufriedenheit und Lebenssinn spenden kann.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, Sonnen- und Regenschutz, Mückenschutz, Schreibsachen, Sitzkissen.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Rasenallee

**W3126 / Karin Detloff, Heilpraktikerin,  
Phytotherapeutin  
Kassel**

Treffpunkt: Wanderparkplatz Rasenallee

Do. 20.6. / 14:00 - 18:30 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 10.6.

## Auszeit vom Alltag

### Wanderung mit Übungen zur Entspannung und Sinneserfahrung

#### Tagesseminar

Bei dieser Wanderung stehen Erholung und Natur erleben mit allen Sinnen im Vordergrund. Sie können Ihren Stress loslassen und sich eine Auszeit vom Alltag gönnen. Sie entdecken die Schönheit des Reinhardswalds. Die Wanderung ist angereichert mit Übungen, die Ihnen zu mehr Ruhe und Entspannung verhelfen. Sie können dabei den Wald als Quelle für neue Energie erleben und somit besser zu sich selbst finden. In dieser Zeit stehen Genießen und Spüren

sowie Anspannungen und Stress-Loslassen im Vordergrund.

Treffpunkt: Parkplatz Drecktor beim Urwald

Sababurg an der K55.

**W3127 / Ute Peppermüller  
Hofgeismar**

Reinhardswald

So. 30.6. / 11:00 - 14:00 Uhr / 15 €

Anmeldung bis: 10.6.

## Entspannung mit Klangschalen

### Gesundheit und Wohlbefinden fördern

#### Tagesseminar

Gönnen Sie sich einen Nachmittag der Entspannung, Ruhe und inneren Harmonie. Erleben Sie, wie Ihr Kopf frei wird und der Körper neue Kraft tankt. Sie erfahren die Wirkung der Klangschalen nach kurzen Klangmeditationen, bei verschiedenen Klangspielen und in einer angeleiteten Klangmassage. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: eine Unterlage, eine Decke, Kissen oder ggfs. Massageliege.

**W3128 / Regina Kathrin Bolle  
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 30.3. / 14:00 - 18:00 Uhr / 20 €

Anmeldung bis: 18.3.

**W3129 / Regina Kathrin Bolle  
Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Sa. 27.4. / 14:00 - 18:00 Uhr / 20 €

Anmeldung bis: 15.4.

**W3130 / Regina Kathrin Bolle  
Vellmar-West**

Bürgerhaus, Lüneburger Str. 10

Sa. 29.6. / 14:00 - 18:00 Uhr / 20 €

Anmeldung bis: 10.6.

## Biodanza® - Tanzen zum Entspannen

### Tagesseminar

Mit Biodanza® erleben Sie eine wunderbare Möglichkeit, Ihre ureigene Lebensfreude und Vitalität zu stärken. Wir können tanzend einfach mal abschalten, Alltagsorgen loslassen, regenerieren und für einen guten inneren Ausgleich sorgen. Biodanza® - eine Bewegungsmethode, um Körper, Geist und Seele gesund und bei Laune zu halten. Ohne feste Schrittfolge oder Choreografie für jeden, der sich gern zu Musik bewegt und sich von Musik bewegen lässt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: leichte und bequeme Kleidung, Getränk, eventuell Socken.

**W3133 / Christiane Rogl  
Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Sa. 23.3. / 17:00 - 19:00 Uhr / 10 €

Anmeldung bis: 11.3.

## Mehr Lebensqualität!

In der Johanniter-Tagespflege kümmert sich ein erfahrenes und sympathisches Team mit viel Zuwendung und Verständnis um die Gäste. Pflegenden Angehörigen bietet die Johanniter-Tagespflege damit eine dauerhafte Entlastung bei ihrer täglichen Pflege und Betreuung.

### Tagespflege Oberwehren

Julius-Leber-Straße 10

34132 Kassel

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Regionalverband Kurhessen

Tel. 0561 97915670

tagespflege.kurhessen@johanniter.de

www.johanniter.de/kurhessen

**DIE  
JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben







## Körperschulung

Durch eine gezielte Zusammenstellung von einfachen Yoga-Übungen, Rückenschule und Entspannung sollen die allgemeine Beweglichkeit, Körperhaltung und -wahrnehmung verbessert werden.

**W3137 / Sabine Ide**

Für Frauen

**Habichtswald-Ehlen**

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
Mi. 13.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05606-9320

## Autogenes Training

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich fundierte und langjährig erprobte Methode der Selbstentspannung. Bei regelmäßiger Anwendung lernen Sie, sich gezielt zu erholen und zu entspannen, Ihre Konzentrationsfähigkeit zu steigern und Ihre körperlich-seelische Balance wieder zu finden. Sie werden angeleitet, ausgewählte Übungen selbstständig durchzuführen, und erfahren die Grundlagen dieser Methode. Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke, eine Unterlage und ein Kissen mitbringen.

### Grundkurse

Kleingruppe.

**W3140 / Birgit Winkler**

**Baunatal-Altenbauna**

Hypnose-Gesundheitsinstitut MediThes,  
Marktplatz 13

Mo. 25.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 6 Termine / 44 €

Anmeldung bis: 18.2.

+ Raumnutzungsgebühr 10 €

**W3141 / Simone Wettig**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Do. 14.3. / 20:15 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 37 €

**W3142 / Liane Heßler**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Mi. 20.2. / 20:00 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 49 €  
Anmeldung bis: 11.2.

**W3143 / Liane Heßler**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Do. 21.2. / 19:15 - 20:15 Uhr / 8 Termine / 47 €

## Autogenes Training mit Atem- und Körperübungen

### Aufbaukurs

**W3144 / Susanne Roth**

Für Frauen

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Mo. 11.3. / 19:15 - 20:45 Uhr / 10 Termine / 54 €

## Progressive Muskelentspannung (PME)

PME ist ein Verfahren der Tiefenmuskelentspannung, in dem durch aktives, systematisches Anspannen und Lösen bestimmter Muskelgruppen sowie mit der Konzentration auf den Atem ein Zustand tiefer körperlicher und seelischer Entspannung erreicht werden kann, der das Wohlbefinden steigert und Ängste mindert. Sie lernen, dieses Verfahren gezielt in Stress und Angst auslösenden Situationen anzuwenden. Für aktive Menschen empfehlenswert als Alternative zum Autogenen Training. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mit.

### Grundkurse

**W3171 / Birgit Winkler**

**Baunatal-Altenbauna**

Hypnose-Gesundheitsinstitut MediThes,  
Marktplatz 13

Mo. 25.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 6 Termine / 44 €

Anmeldung bis: 18.2.

+ Raumnutzungsgebühr 10 €

**W3172 / Simone Wettig**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Do. 14.3. / 19:15 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 37 €

**W3173 / Dörte Petersen, Gesundheits- / Ernährungsberaterin (TCM)**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Do. 14.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 47 €

### Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685  
[www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)

**W3175 / Liane Heßler**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Do. 21.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 8 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 15.2.

## Feldenkrais-Methode® Bewusstheit durch Bewegung

Wer die Bewegung liebt und seine Beweglichkeit verbessern und erhalten möchte, liegt mit der Feldenkrais-Methode® richtig. Sie ist einfach, wohltuend, entspannend und ohne Vorerfahrung für jedes Alter geeignet. Einfache Bewegungsabläufe werden bewusst und ohne Anstrengung ausgeführt. Dabei wird es möglich, sich selbst klarer zu spüren, eigene Grenzen zu erkennen und neue Bewegungs- und Handlungsspielräume zu entdecken. Nicht Leistungsdenken, sondern Neugierde und Bewegungsfreude stehen im Vordergrund. Über die Erfahrung vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten kann Stress abgebaut, Schmerz verringert und zu einer besseren Haltung gefunden werden. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

### Grundkurse

**W3200 / Mirjam Walter**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26

Di. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

**W3202 / Sabine Chelmis**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

Mi. 13.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

**W3203 / Sabine Chelmis**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

Mi. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

**W3205 / Sabine Chelmis**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 11.5. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 29.4.

**W3206 / Mirjam Walter**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 16.3. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 4.3.

**W3207 / Mirjam Walter**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 27.4. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 15.4.



Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

## Massagen

### Massage zum Kennenlernen und Wohlfühlen

#### Tagesseminar

Sie lernen einzelne Griffe ausgewählter Massagetechniken kennen, um in entspannter Atmosphäre ihre wohltuenden Wirkungen auszuprobieren. Neben Übungen zur Entspannung und bewussteren Körperwahrnehmung stehen angeleitete und zu zweit ausgeführte Massagen der Klassischen und der Fußreflexzonen-Massage, der Akupressur und der Craniosacral-Methode auf dem Programm. Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, wärmende Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

Anmeldung nur zu zweit möglich!

#### W3250 / Therese Bühlmann

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Sa. 23.3. / 10:00 - 18:00 Uhr / 44 €  
Anmeldung bis: 8.3.

### Die Breuss-Massage

#### Tagesseminar

In diesem Seminar werden die Grundlagen der Breuss-Massagetechnik vorgestellt. Es ist eine feine, energetisch-vitalisierende Rückenmassage, bei der die Wirbelsäule, unter Verwendung von Johanniskrautöl, „gedehnt“ wird. Dadurch können sich Verspannungen lösen und Rückenbeschwerden gelindert oder minimiert werden. Diese Massage wird paarweise gegenseitig praktiziert und bedarf keiner Vorkenntnisse. Achtung: Die Anmeldung ist nur zu zweit möglich!

#### W3251 / Kirsten Gerlitz, Heilpraktikerin

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Sa. 30.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 38,50 €  
Anmeldung bis: 15.3.

### Ayurvedische Massage

#### Tagesseminar

Die ayurvedische Massage ist eine entspannende und zugleich energetisierende Tiefengewebemassage, die den ganzen Körper umfasst. Auf Grundlage ayurvedischer Prinzipien und Methoden können mit dieser Massage Muskelverspannungen gelöst und der Energiefluss aktiviert werden sowie die Beweglichkeit der Gelenke und Wirbelsäule verbessert werden. Öle und Pulver unterstützen die Massa-

ge. Sie erhalten einen guten Einblick in die Grundlagen dieser Technik in Bezug auf Rücken, Beine und Füße. Das Seminar bietet Ihnen Entspannung und Genuss pur.

#### W3252 / Bettina Reusse

Bitte Laken, großes Handtuch, Handtuchrolle für Knie o.ä., leichte Decke, bequeme Kleidung, Socken und wenn vorhanden, gerne auch eine Massageliege mitbringen. Anmeldung nur zu zweit möglich!

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
So. 7.4. / 10:00 - 18:00 Uhr / 44 €  
Anmeldung bis: 22.3.  
+ € 3 für ayurvedisches Massageöl und Pulver an Kursleitung.



### Fuß- und Handreflexzonen-Massage

#### Tagesseminar

Die Reflexzonen-Massage hat eine lange Geschichte und ihre Wurzeln in der Volksheilkunde vieler alter Kulturen. Die Füße und Hände bilden, in Zonen unterteilt, unseren Körper und die Organe ab. Diese Massage ist eine natürliche Behandlung. Durch Druck auf spezifische Zonen und Körperpunkte können die Selbstheilungskräfte aktiviert, Stress reduziert und das allgemeine Wohlbefinden gefördert werden. Sie erlernen Selbst- und Paar Massage ausgewählter Reflexzonen und -punkte. So entsteht ein wohlthuender Wechsel von Lernen und Entspannen.

Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

#### W3254 / Therese Bühlmann

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Sa. 6.4. / 10:00 - 18:00 Uhr / 44 €  
Anmeldung bis: 22.3.

### Thai-Yoga-Massage

#### Wochenendseminar

Die Thai-Yoga-Massage besteht aus einer Kombination von Druckpunktmassage und dem Yoga entnommenen passiven Streckpositionen, Dehnungen und Gelenkmobilisationen. Es wird mit Handballen, Daumen, Knien, Ellenbogen und Füßen gearbeitet. Basis sind zehn Energie-Leitbahnen, die Sen-Linien, welche ihren Ursprung in der ayurvedischen Philo-

sophie haben. Die Massage wird auf einer Matte auf dem Boden praktiziert; Masseur/in und Klient/in tragen lockere, bequeme Kleidung. Die traditionelle Thai-Yoga-Massage zeichnet sich als Körperarbeit insbesondere dadurch aus, dass sie den Körper sanft dehnen und öffnen kann. Bitte bequeme Kleidung, ein Laken und eine Decke mitbringen.

#### W3255 / Amira R. Kühling, Heilpraktikerin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Sa. 9.3. und So. 10.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 60 €  
Anmeldung bis: 22.2.

### Kopf -, Gesichts- und Handmassage

#### Tagesseminar

Diese energetische Kopf- und Gesichtsmassage wird mit Akupressurpunkten, Reflexzonen und ayurvedischen Massagepunkten ausgeführt. Sie kann sehr entspannend wirken gegen Stress, Kopfschmerzen, Ermüdung, Erschöpfungszustände und Verspannungen. Dabei wird durch die Stimulierung bestimmter Massagepunkte am Hinterkopf und im Gesicht den Körperzellen wieder positive Energie zugeführt. Bei der Handmassage werden unter anderem die Reflexzonen der Hände stimuliert, was eine entspannende Wirkung auf den gesamten Körper sowie auf den Geist hat. Genau wie alle anderen Massagen steigert die Handmassage das Wohlbefinden und regt die Durchblutung des Körpers an. Die Teilnehmenden lernen und praktizieren miteinander. Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, wärmende Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

#### W3256 / Tuira Ries, Heilpraktikerin

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Sa. 16.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 35 €  
Anmeldung bis: 1.3.

### Entspannende Rücken- Nacken- Schultermassage

#### Tagesseminar

Mit leicht erlernbaren und gezielt eingesetzten Massagegriffen können die Rückenmuskulatur und das Bindegewebe gelockert werden. Blockaden können sich lösen. Die Durchblutung kann dabei angeregt und unser Stoffwechsel und Lymphfluss positiv beeinflusst werden. Speziell wird auf die Problemzonen der Rückenmuskulatur eingegangen, indem Sie die tief liegenden Verspannungen, Verklebungen und Verhärtungen in der Muskulatur erfühlen und mit gezielten Massagegriffen lernen zu lösen. Sie lernen und praktizieren miteinander. Bitte Handtuch, evtl. Knierolle, dicke Socken, Massageöl und etwas zum Schreiben mitbringen.

#### W3257 / Tuira Ries, Heilpraktikerin

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Sa. 30.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 35 €  
Anmeldung bis: 15.3.



## Partnermassage mit Aromaölen

### Tagesseminar

Die Verbindung von wohltuender Massage und ätherischen Ölen aus Blüten, Wurzeln oder der ganzen Pflanze ist ein Geschenk für Körper, Seele und Geist. Auf Grundlage von leicht zu erlernenden Streichungen und Massagegriffen sowie dem Duft und der Wirkung der Öle hilft, die Massage, Stress und Verspannungen abzubauen. Im Vordergrund stehen Rücken-, Nacken- und eine wohltuende Beinmassage. Sie erfahren, welche Öl-Mischungen besonders geeignet sind, und mit wenigen Tropfen der Essenzen wird ein Massageöl hergestellt. Achtung: Die Anmeldung ist nur zu zweit möglich!

### W3258 / Bettina Reusse

Gegen einen Betrag von 6 € werden Trägeröl, Aroma-Öle, Fläschchen und Unterlagen gestellt. Ätherische Öle können gerne zusätzlich mitgebracht werden. Bitte ein Laken, großes Handtuch, Knierolle und Kopfkissen, Decke, bequeme Kleidung und Socken und wenn vorhanden, gerne auch eine Massageliege mitbringen.

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
So. 31.3. / 10:00 - 18:00 Uhr / 44 €  
Anmeldung bis: 15.3.

## Partnermassage

### Tagesseminar

Mit einfachen Massagegriffen, mit Konzentration auf den Partner, mit dem Gespür der eigenen Intuition und mit Zeit füreinander wirken Sie dem Alltagsstress entgegen, sorgen für Entspannung und tun sich und dem Anderen etwas Gutes. Das Wohlbefinden wird gesteigert und Ihre Selbstheilungskräfte werden angeregt. Bitte zu zweit anmelden und bequeme Kleidung, eine Decke, eine Unterlage/Isomatte, dicke Socken, ein Handtuch und Massageöl mitbringen.

### W3261 / Antje Schäfer

Baunatal-Altenbauna  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Sa. 30.3. / 10:00 - 16:45 Uhr / 27 €  
Anmeldung bis: 18.3.



## Yoga

## Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga ist eine dynamische Form des Yoga. Die Übungen sind kräftigend und meditativ, entspannend und belebend. Statt Rückzug aus der Welt fördert es die eigene Kraft, die Wahrnehmung und innere Stabilität, um Herausforderungen in Beruf und Alltag besser bewältigen zu können. Deshalb ist es für jedes Alter, unabhängig von der körperlichen Fitness, geeignet. Eine typische Yogastunde besteht aus Einstimmung, Übungsreihe, Tiefenentspannung und Meditation.

## Kundalini Yoga

Diese Kursangebote richten sich an alle, die Kundalini-Yoga kennen lernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Voraussetzungen: keine. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken und ggf. ein Sitzkissen mitbringen.

### W3262 / Stephanie Staszewski

Kleingruppe  
Habichtswald-Ehlen  
Sat Nam Kundalini-Yoga, Steinweg 9  
Fr. 8.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 9 Termine / 67 €  
+ Raumnutzungsgebühren 9 EUR

### W3263 / Stephanie Staszewski

Kleingruppe  
Habichtswald-Ehlen  
Sat Nam Kundalini-Yoga, Steinweg 9  
Fr. 3.5. / 16:30 - 18:00 Uhr / 9 Termine / 67 €  
+ Raumnutzungsgebühren 9 EUR

### W3265 / Tinka Sabine Hesse

Kassel  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Mo. 11.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

### W3267 / Angelika Dörr

(Gruppengröße 7)  
Kassel  
Pfarrgemeinde Herz Mariä, Ahnatalstr. 29  
Do. 14.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 69,50 €  
+ € 14 für Raumnutzung

### W3268 / Tinka Sabine Hesse

Kassel  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Do. 14.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

## Power Yoga

Fitnessorientiert, dynamisch und kraftvoll gestaltet zeichnet sich dieses ganzheitliche Yoga Workout für Körper und Seele aus. Einzelne Yogapositionen (Asanas) werden zu fließenden Übungssequenzen (Flows) verbunden. Atemsynchronisiertes, bewusstes Halten einzelner Yogapositionen fördert Muskelaufbau und Flexibilität und verhilft zu einem gesunden, starken und geschmeidigen Körper. Jede Yogastunde wird mit einer Schlusspannung ausgeleitet. Dieses Programm mit sportlichem Ausgleich für den Körper und energetischer Ausgeglichenheit für den Geist



lässt Sie energiegelad und entspannt in die Woche oder in den Feierabend starten. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und bei Bedarf ein Handtuch mitbringen.

### Grundkurse

#### W3270 / Lorena Diaz

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mi. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### W3272 / Nicole Degenhardt

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mi. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### W3273 / Iris Cuntze

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mi. 13.2. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

#### W3274 / Iris Cuntze

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Fr. 1.3. / 17:00 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

#### W3275 / Iris Cuntze

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Fr. 1.3. / 18:30 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 54 €

### Grund- und Aufbaukurs

Diese Angebote richten sich an alle, die Power-Yoga kennen lernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und bei Bedarf ein Handtuch mitbringen.

#### W3276 / Marija Schwarz

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Do. 21.3. / 16:30 - 17:45 Uhr / 11 Termine / 49,50 €  
Anmeldung bis: 8.3.

#### W3277 / Lorena Diaz

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Do. 14.2. / 20:00 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 67,50 €

#### W3278 / Marija Schwarz

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Fr. 22.3. / 18:30 - 19:45 Uhr / 13 Termine / 59 €  
Anmeldung bis: 8.3.

## Integrales Yoga

Integrales Yoga vereint verschiedene Yoga-Wege, um jeden Aspekt des Individuums zu entwickeln: körperlich, intellektuell und spirituell. Damit soll eine vollkommene und harmonische Entwicklung gefördert werden. Sie können durch Positionen, Atmungen, Konzentration, Tiefenentspannung und Meditation einen Zustand von tiefer Entspannung und ein körperlich, geistiges und emotionales Gleichgewicht erreichen.  
Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

### Grund- und Aufbaukurs

#### W3279 / Thais Moliné

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Mi. 20.2. / 19:10 - 20:25 Uhr / 16 Termine / 72 €

#### W3280 / Thais Moliné

**Vellmar-Niedervellmar**  
Kindertagesstätte, Steinstückerweg 21  
Do. 21.2. / 17:50 - 19:05 Uhr / 15 Termine / 67,50 €  
Anmeldung bis: 11.2.

#### W3281 / Thais Moliné

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Mo. 18.2. / 19:10 - 20:25 Uhr / 16 Termine / 72 €

## Hatha-Yoga

Hatha-Yoga bildet den Ursprung zahlreicher Yogastile und gilt als ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hier stehen die für dieses Yoga typischen Körperstellungen, die Asanas, im Vordergrund. Sie sind nicht das Ziel, sondern Übungen, um durch ausgewogenes Zusammenwirken unserer aktiven Kräfte mehr Körperbewusstsein zu erlangen. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen sie Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Die Übungen werden in Verbindung mit Atemübungen, Pranayama, durchgeführt und durch Entspannungselemente ergänzt. Diese Kursangebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga kennen lernen wollen oder die einen Wiedereinstieg suchen.  
Voraussetzungen: keine  
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

### Grundkurse

Bitte eine Gymnastik- oder eine Yogamatte mitbringen.

#### W3283 / Gordana Langhans

**Hofgeismar-Hümme**  
Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12  
Di. 12.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

#### W3284 / Gordana Langhans

**Immenhausen**  
Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mi. 13.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 6.2.

#### W3285 / Gordana Langhans

**Immenhausen**  
Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mi. 13.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 6.2.

#### W3286 / Uwe Siekmann

**Kassel**  
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 11.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

#### W3287 / Petra Gaus

**Kassel**  
Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a  
Di. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €  
+ 12 € Raumnutzung an Kursleitung

#### W3289 / Rosemarie Hülsmann

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mi. 13.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

#### W3290 / Rosemarie Hülsmann

**Kassel**  
Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a  
Do. 14.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 81 €  
+ 12 € Raumnutzung an Kursleitung

#### W3291 / Stephanie Hobmeier

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Do. 14.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

### Grund- und Aufbaukurse

Diese Angebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga kennen lernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.  
Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

#### W3295 / Rita Töllner

**Ahnatal-Kammerberg**  
Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31  
Do. 14.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### W3296 / Rita Töllner

**Ahnatal-Kammerberg**  
Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31  
Mi. 13.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 81 €  
Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

#### W3297 / Christina Lengyel

**Calden**  
Wilhelmsthal-Schule, Weserstr. 9  
Do. 28.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 14 Termine / 76 €



### W3298 / Marianne Guiard

#### Habichtswald-Dörnberg

Ev. Kindertagesstätte, Saure Breite 7  
Di. 12.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-6174

### W3299 / Theresa Sophia Kate

#### Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
Di. 12.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

### W3300 / Petra Kimm

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mo. 11.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

### W3301 / Marija Schwarz

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Mo. 18.3. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung bis: 8.3.

### W3302 / Meinolf Ernst

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Mo. 11.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

### W3303 / Claudia Tobisch

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Di. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

### W3304 / Claudia Tobisch

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Di. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

### W3305 / Gabriele Bittner

Vom Atem geführte und im Atem ruhende Bewegungsabläufe führen mehr zu uns selbst und in stille Momente.

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Di. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

### W3306 / Simona Eckhardt

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Di. 12.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

### W3308 / Claudia Tobisch

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Di. 12.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

### W3309 / Claudia Tobisch

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mi. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

### W3310 / Gabriele Bittner

Vom Atem geführte und im Atem ruhende Bewegungsabläufe führen mehr zu uns selbst und in stille Momente.

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Mi. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

### W3311 / Doris Pflüger

#### Kaufungen-Oberkaufungen

Kath. Kirche St. Heinrich, Niester Str. 16  
Mi. 13.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 63 €

### W3312 / Isolda Zejter

#### Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 15  
Mi. 13.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

### W3313 / Isolda Zejter

#### Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 15  
Mi. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

### W3314 / Isolda Zejter

#### Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 15  
Mi. 13.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

### W3315 / Gabriele Maria Mader

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

### W3317 / Simone Prager

#### Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32  
Di. 12.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

### W3319 / Claudia Tobisch

#### Schauenburg-Hoof

Ev. Gemeindehaus, An der Kirche 3  
Mi. 13.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 82,50 €

### W3320 / Marianne Guiard

#### 50 Plus

#### Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Mo. 11.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-6174

### W3321 / Iris Wagner

#### Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Mo. 11.2. / 19:50 - 21:20 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-532 756

### W3322 / Gabriele Lieblein

#### Vellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20  
Mi. 13.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

### W3323 / Gabriele Lieblein

#### Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Do. 14.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

### W3324 / Doris Pflüger

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 13.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

### W3325 / Iris Wagner

#### Wolfhagen

Zehntscheune, Ritterstr. 1, 2. Eingang, 1. Stock  
Mi. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-532 756

### W3326 / Marianne Guiard

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mi. 13.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

### W3327 / Marija Schwarz

#### Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1  
Di. 19.3. / 18:15 - 19:45 Uhr / 13 Termine / 70,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0152-319 396 72  
Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

### W3328 / Tanja Gantarev

#### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mo. 11.2. / 15:15 - 16:45 Uhr / 15 Termine / 81 €  
Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

### W3329 / Tanja Gantarev

#### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mo. 11.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

### Aufbaukurs

Diese Angebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga bereits kennen und ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden.  
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, eine Isomatte und dicke Socken mitbringen.

### W3332 / Tanja Gantarev

#### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mo. 11.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 81 €

### W3333 / Alexandra De Neufville

#### Baunatal-Altenritte

Vereinshaus, Ritterstr. 1  
Di. 12.2. / 8:30 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 81 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 498 518

### V3334 / Christina Lengyel

#### Calden

Wilhelmsthal-Schule, Weserstr. 9  
Fr. 25.1. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

**W3336 / Iris Wagner****Vellmar-Obervellmar**

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Mo. 11.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine /  
65 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, Tel: 05606-532 75

**W3337 / Gabriele Lieblein****Vellmar-Obervellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Do. 14.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 12 Termine /  
65 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, , Tel. 0561- 818 124

**W3338 / Volker Pimpl****Baunatal-Altenritte**

Vereinshaus, Ritterstr. 1  
Mo. 4.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine /  
54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, Tel: 05625-5645

**W3339 / Volker Pimpl****Baunatal-Altenritte**

Vereinshaus, Ritterstr. 1  
Mo. 4.2. / 19:50 - 21:20 Uhr / 10 Termine /  
54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, Tel: 05625-5645

**W3340 / Gabriele Lieblein****Vellmar**

Ahnatalschule, Mittelring 20  
Mi. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine /  
65 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

## Themenorientiertes Yoga

### Hatha-Yoga und Ayurveda

Hatha-Yoga und Ayurveda sind zwei Seiten eines Ganzen im altindischen Gesundheitswesen. Sie erlenen klassische Yoga-Übungen und erhalten eine Einführung in das Ayurveda, das die Gesundheitsaspekte speziell beleuchtet. Bei Interesse kann zwei- bis dreimal im Laufe des Semesters ayurvedisch gekocht werden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

**W3345 / Subash Bajaj****Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee  
19, Raum H.26  
Fr. 15.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine /  
65 €

### Fit und beweglich bis ins hohe Alter dank Yoga!

Mit 70, 80 oder 90 Jahren können Sie noch mit Yoga beginnen. Die Asanas ( Dehn- und Entspannungsübungen) sind an die jeweilige körperliche Verfassung angepasst und können auch im Sitzen ausgeübt werden. So kann jeder, selbst mit Beschwerden (u.a. Herzkreislafproblemen, Arthrose, Osteoporose ), von den Asanas profitieren. Das Gleichgewicht

wird gestärkt, die eigene Beweglichkeit Stück für Stück verbessert sowie die Konzentration und die Entspannung gefördert.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

**W3347 / Elfi Lotzgeselle****Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 25.3. / 15:30 - 16:30 Uhr / 4 Termine /  
20 €

### Hatha-Yoga nach dem Sternzeichen im Mondkalender

**Grund- und Aufbaukurs**

Die 12 Sternzeichen durchlaufen in einem Rhythmus von 2-3 Tagen den 29 Tage dauern den Mondmonat. Die Wocheneinteilung ist am Himmel sichtbar, Vollmond, Halbmond... Den einzelnen Sternzeichen sind Körperzonen oder Organen zugeordnet. Bei zunehmendem Mond werden aufbauende und stärkende Körperübungen durchgeführt, die zur Schonung und Erholung einladen. Bei abnehmendem Mond liegt der Schwerpunkt auf Übungen, die die Regenerationsfähigkeit des Körpers unterstützen und zur Aktivität und Energieausgabe verlocken.

Bitte bequeme Kleidung, eine Isomatte bzw. Yogamatte, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

**W3355 / Maria Pallinger****Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Mi. 6.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

**W3356 / Maria Pallinger****Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Mi. 6.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

**W3357 / Maria Pallinger****Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Di. 5.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

**W3358 / Maria Pallinger****Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Di. 5.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

**W3359 / Maria Pallinger****Immenhausen**

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mo. 4.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 54 €

**W3360 / Maria Pallinger****Immenhausen**

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mo. 4.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

**W3361 / Maria Pallinger****Immenhausen**

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mo. 4.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine /  
54 €

### Yoga zum Wohlfühlen - Harmonie für Körper Geist und Seele

**Grundkurs**

Pranayama (Atemübungen), Asanas (Yogastellungen) und Tiefenentspannung verhelfen zu neuer Lebensenergie (Prana), neuem Körpergefühl, Flexibilität, Kraft und versetzen den Organismus in die Lage, sich tiefgreifend zu regenerieren und Stress abzubauen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

**W3362 / Thais Moliné****Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Mo. 18.2. / 17:45 - 19:00 Uhr / 16 Termine /  
72 €

**W3363 / Thais Moliné****Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Mi. 20.2. / 17:45 - 19:00 Uhr / 16 Termine /  
72 €

### Mit Yoga zur inneren Mitte

**Aufbaukurs**

Im Wechsel von Spannung in den Asanas (Körperstellungen) und Entspannung mit Atemsequenzen finden Sie zu innerer Ruhe und erweitern Ihr Körperbewusstsein. Die Muskulatur und Dehnfähigkeit werden schonend aufgebaut, die Grenzen wahrgenommen und sanft erweitert. Die abschließende Meditation lässt die Stunde ausklingen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Unterlage, Socken und eine Decke mitbringen. Voraussetzungen: keine

**W3364 / Doris Bouhaka****Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mi. 13.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine /  
75,50 €

### Yin-Yoga

Dieser Yoga Stil hat sich aus Hatha-Yoga heraus entwickelt. Die Besonderheiten liegen darin, dass die Körperübungen (Asanas) deutlich länger gehalten werden - zwischen 3 und 10 Minuten. Zudem geht es nicht um den Einsatz von Kraft, sondern Atem und Gewahrsein werden genutzt, um sanft bis in die verschiedenen Bindegewebsschichten (Faszien) hinein zu öffnen und zu dehnen. Die achtsame und sanfte Übungspraxis ist ein besonderer Weg für körperliches Wohlbefinden und zur Prophylaxe von Migräne bzw. Spannungskopfschmerz als auch Stimmungsschwankungen und PMS gut geeignet. Durch den verbesserten Chi-Fluss, unsere Lebensenergie, bietet dieser Yogastil zudem eine gute Möglichkeit, innere Ruhe und tiefe Verbundenheit zu erfahren. Voraussetzungen: keine. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

**W3366 / Petra Kimm****Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee  
19, Raum H.22  
Di. 12.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine /  
81 €

**W3367 / Petra Kimm****Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee  
19, Raum H.26  
Do. 14.2. / 15:45 - 17:15 Uhr / 15 Termine /  
81 €

**W3368 / Doris Pflüger****Kaufungen-Oberkaufungen**

Kath. Kirche St. Heinrich, Niester Str. 16  
Mo. 11.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine /  
63 €



### Yin-Yoga und Faszientraining

Dieser moderne Yoga Stil hat sich aus Hatha-Yoga heraus entwickelt. Die Besonderheiten liegen darin, dass die Körperübungen (Asanas) deutlich länger gehalten werden - zwischen 3 bis 10 Minuten. Zudem geht es nicht um den Einsatz von Kraft, sondern Atem und Gewahrsein werden genutzt, um sanft bis in die verschiedenen Bindegewebschichten (Faszien) hinein zu öffnen und zu dehnen. Die achtsame und sanfte Übungspraxis hält die Gelenke geschmeidig, kann Rückenschmerzen lindern und helfen den Chi-Fluss, unsere Lebenskraft zu verbessern. Wie bei einer Akupunktur werden zudem die Meridiane im Körper aktiviert. Yin-Yoga ist ein guter Ausgleich zum Alltagsstress, für Sporttreibende, die als Ausgleich den Dehneffekt suchen, und für alle ein Weg zu mehr Gelassenheit.

Voraussetzungen: keine. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

**W3369 / Petra Kimm**

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Do. 14.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

**W3370 / Marija Schwarz**

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Fr. 22.3. / 16:45 - 18:15 Uhr / 13 Termine / 70,50 €  
Anmeldung bis: 8.3.

**W3371 / Marija Schwarz**

#### Zierenberg

Haus Eiser/Schmidt, Am Schlage 1  
Di. 19.3. / 20:05 - 21:35 Uhr / 10 Termine / 63 €

### Hatha-Yoga für den Rücken

Sie lernen mit speziellen Atem-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, wie Sie Ihren Rücken stärken, sich entspannen, neue Energie auftanken und bei bestehenden Stress die eigenen Ressourcen zur zukünftigen Stressbewältigung erweitern können.

**W3372 / Doris Bouhaka**

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Fr. 15.2. / 12:30 - 13:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

**W3373 / Elfi Lotzgeselle**

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 11.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0157-35230920

**W3374 / Elfi Lotzgeselle**

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 11.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0157-35230920



### Kundalini Yoga für den Rücken

Eine Folge unseres modernen Lebenswandels sind Rückenschmerzen. Grund dafür ist meist zu wenig Bewegung, Fehlhaltungen durch einseitige disharmonische Beanspruchung oder Stress im Alltag. Kundalini Yoga bietet mit seinen vielfältigen und zahlreichen Körper-, Konzentrations- und Atemübungen eine wertvolle Technik zur Stärkung der die Wirbelsäule stützenden Muskulatur, zur Herstellung der körpereigenen Balance und einer angenehmen, dynamischen Beweglichkeit. Es kann den Geist entspannen und die Energie im Körper zum freien Fließen bringen. Miteinbezogen wird der gesamte Körper von der Fußstellung, über den Beckenboden, die Wirbelsäule entlang bis zur Schädeldecke. Voraussetzungen: keine.

Mitbringen: bequeme Kleidung, wärmende Socken, eine Decke und Wasser zum Trinken

**W3375 / Christina Pöhls**

#### Kassel

Kundalini-Yoga Kassel, Kölnische Str. 183  
Di. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

### Yoga & Tiefenentspannung

Sie erlernen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, die Sie darin unterstützen, Spannungen und Stress abzubauen. In der Tiefenentspannung finden Sie die Ruhe und die Konzentration, um eine Distanz zum „Lärm“ in ihren Gedanken zu haben. Damit können Sie besser richtige Entscheidungen für sich im Alltag treffen. Wenn Sie die Augen schließen und in die Tiefenentspannung versinken, können Sie sich von der Gedankenkette lösen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken, eine Unterlage und eine Decke mitbringen.

**W3377 / Thais Moliné**

#### Vellmar-Niedervellmar

Kindertagesstätte, Steinstückerweg 21  
Do. 21.2. / 19:15 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 67,50 €

### Yoga und Entspannung

#### Grund- und Aufbaukurs

Sie lernen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen vorwiegend aus dem Hatha-Yoga kennen, die Sie darin unterstützen, Spannungen in Problembereichen wie Nacken, Schultern und Rücken zu lösen und Stress abzubauen. Bewusste Atemlenkung erhöht das Energieniveau und kann helfen Blockaden zu lösen. In der Tiefenentspannung, zum Abschluss jeder Stunde, finden Sie Ruhe und Konzentration. Ein guter Weg zur Harmonie für Körper, Geist und Seele.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

**V3387 / Bettina Mila Smit**

#### Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18  
Do. 24.1. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 78,50 €

+ Raumnutzungsgebühren

**V3388 / Bettina Mila Smit**

#### Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18  
Do. 24.1. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 78,50 €

+ Raumnutzungsgebühren

**W3378 / Kerstin Friebe**

#### Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18  
Mi. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 62,50 €

+ Materialkosten 7,50 €

+ Raumnutzungsgebühren

**W3379 / Tanja Gantarev**

Bitte eine Isomatte mitbringen.

#### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Di. 12.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

**W3380 / Sabine Ide**

#### Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
Mo. 11.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

**W3381 / Thais Moliné****Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Do. 21.2. / 14:30 - 15:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

**Yoga zum Energie tanken und Endscheunigen**

Unser Alltag hat oft zu viele Termine und Anforderungen. Die Folgen sind dann häufig Unruhe und Überforderungen. Yoga bietet mit seinen Techniken der Körper- und Atemübungen einen guten Gegenpol und hilft wieder zentrierter, ausgeglichener und wohlig energetischer zu werden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und zusätzliche Socken mitbringen.

**W3382 / Thais Moliné****Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Di. 19.2. / 11:00 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

**Kum Nye Yoga****Grundkurs**

Kum Nye, ist ein aus Tibet stammendes Übungssystem für Körper und Geist. Atem-Meditationsübungen, sehr langsam und achtsam ausgeführte Bewegungen, Selbstmassage mit Druckpunkten u.a. können dazu führen Spannungen, Stress und andere körperliche Belastungen abzubauen. Ebenso kann es helfen, Konzentrationsschwierigkeiten, innere Unausgeglichenheit und Unruhe auszugleichen. Sie können damit bisher unerschlossene Reserven körperlicher und geistiger Kraft und Vitalität für sich positiv nutzbar machen. Bitte bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke und warme Socken mitbringen.

**W3383 / Marietta Bettermann-Nolle****Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mi. 20.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

**Mit sanften Yogafolgen den Tag beginnen**

Wir beginnen den Morgen mit leichten Yogaübungen begleitet von unterstützender Musik. Das Programm ist so aufgebaut, dass alle Übungen zu Hause leicht wiederholbar sind. Vor dem Yoga beginnen wir mit Atemübungen. Kleine Meditationsanleitungen, Energie- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Der perfekte Start in den Tag.

**W3384 / Heike Neumeyer****Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Mi. 20.2. / 8:45 - 9:45 Uhr / 10 Termine / 46,50 €

**Die fünf Tibeter®****Tagesseminar**

Die fünf Tibeter sind ein einfaches Energie- und Fitnessprogramm, das seinen Ursprung im Yoga hat. Sie sind für jedes Alter geeignet, können an jedem Ort ausgeführt werden und benötigen im Alltag wenig Zeit. In achtsamer Verbindung mit dem natürlichen Atemrhythmus, können sie ihre ganzheitliche Wirkung entfalten und helfen, Verspannungen und Blockaden zu lösen. Sie lernen die korrekte Ausführung dieser Bewegungsfolge einschließlich einiger erweiternder Ergänzungen. Atem- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte bequeme Kleidung, extra Socken und eine Decke mitbringen.

**W3385 / Kornelia Lucas****Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Sa. 30.3. / 14:00 - 18:00 Uhr / 22 €  
Anmeldung bis: 15.3.

**Somatisches Yoga**

Eine somatische Yogastunde lädt ein, den Körper in einer Gestalt und Form (Asana) von innen heraus zu erfahren und diese Form wieder aufzulösen in gleichmäßig fließende, weiche und gleichzeitung kraftvolle Abfolgen: ein natürlicher Wandel vom Auflösen und wieder in die Form zurück kommen, um sich in ihr zu sammeln und zu entfalten. Es ist ein Yoga von Bewegungsmöglichkeiten, der natürlichen Intelligenz des Körpers, vom Erkunden, Wachsen, Anerkennen und von Verspieltheit. Körperarbeitsmethoden wie Bewusstheit in Bewegung nach Moshe Feldenkrais, Erfahrbarer Atem nach Ilse Middendorff und Continuum Movement nach Emilie Conrad geben der Yogapraxis ihr somatisches (lebendiger Körper) Kernwissen.

**W3387 / Simone Prager****Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Fr. 22.3. / 10:00 - 11:30 Uhr / 4 Termine / 29,50 €  
Anmeldung bis: 11.3.

**Yin-Yang-Yoga für mehr Ausgeglichenheit****Tagesseminar**

Yin ist das Ruhige, Sanfte, Annehmende, das tiefe Hineinspüren und Akzeptieren von Grenzen. Die Stellungen werden entspannt länger gehalten, wodurch sich das Bindegewebe ausdehnt. Körperliche und emotionale Anspannung kann sich lösen.

Yang steht für Dynamik und Energie, Lebensfreude, Antrieb und Beweglichkeit.

Um emotionale, mentale und physische Balance zu erreichen, ist die Ausgewogenheit von Yin/Yang entscheidend. Wir werden Asanas

üben, die die unterschiedlichen Kräfte harmonisieren und sowohl zu mehr Gelassenheit und innerer Mitte als auch zu Lebensenergie führen.

Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte, Wasserflasche und eine Decke mitbringen.

**W3388 / Marija Schwarz****Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
So. 26.5. / 11:00 - 18:00 Uhr / 34,50 €  
Anmeldung bis: 13.5.

**Hormon Yoga**

Dieses spezielle Yoga kann die körpereigene Hormonproduktion anregen und den Hormonhaushalt wieder mehr ins Gleichgewicht bringen. Es kann verjüngend und gewichtsreduzierend wirken sowie das körpereigene Befinden positiv beeinflussen. Durch gezielte Atem-Übungen kann bei diesem Yoga Prana, die Lebensenergie, zu den hormonproduzierenden Drüsen gelenkt werden. So kann Hormonyoga z. B. Beschwerden in den Wechseljahren verringern.

**W3389 / Gabriella Meister****Kassel**

Yoga & Ayurvedazentrum e.V., Jordanstr. 5  
Do. 14.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €  
+10 € Raummiete an Kursleitung

**Yoga - Sommer - Meditation****Ferienkurs**

In dieser intensiven Yoga-Sommer-Woche üben wir Yogameditation. Mit Atemachtsamkeit begleiten wir das Üben von Asana und Pranayama und integrieren somit Körper, Atem und Geist. Das alltägliche Geschehen tritt zurück und wir sind eher in der Lage, die Gedanken auf einen Fokus in der Meditation auszurichten. Die Yogameditation zeigt vielfältige Möglichkeiten auf, zur Ruhe zu kommen und sich mit den eigenen Kraftquellen zu verbinden. Begleitet werden die Übungen durch kurze Einführungen zu dem philosophischen Hintergrund des Patanjali Yoga Sutra. Die stillen Sitzphasen der Meditation wechseln sich mit achtsamen Gehen, Bewegungsmeditationen und Textrezitationen ab. Bitte warme Strümpfe und eine Decke mitbringen.

**W3390 / Rosemarie Hülsmann****Kassel**

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a  
Mo. 1.7. - Fr. 5.7. / 18:00 - 20:15 Uhr / 5 Termine / 61 €  
Anmeldung bis: 14.6.  
+ 5 € für Raummiete





### Vinyasa Flow Yoga

In diesem dynamischen Yoga-Kurs widmen wir uns einer besonderen Form des Yogas. Die darin enthaltenen Yoga-Übungen werden im Atem- und Bewegungsfluss ineinander übergehend ausgeübt. Dadurch entsteht eine fließende Yogasequenz, die einem „Tanz auf der Yogamatte“ gleicht. Die fließenden Bewegungen schaffen Weite und Raum und können helfen, Verspannungen zu mindern oder aufzulösen und haben so eine positive Wirkung auf das individuelle Wohlbefinden. Ganz nebenbei wird dabei die körperliche und geistige Balance gefördert, wir werden beweglicher und trainieren Kraft und unser Herz-Kreislauf-System.

**W3391 / Iris Cuntze**

Grundkurs

**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 18.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

**W3392 / Stephanie Hobmeier**

Aufbaukurs

Grundlegende Yogaerfahrung und eine gute Ausrichtung in den Asanas ist Voraussetzung für diese fordernde Form des Yoga.

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Mi. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

### Vinyasa Flow Yoga

*„Loslassen kostet weniger Kraft als Festhalten und dennoch ist es schwerer...“*

*Tagesseminar*

**W3393 / Nicole Degenhardt**

Geeignet für Neulinge und Fortgeschrittene im Yoga.

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26

So. 17.3. / 11:00 - 15:00 Uhr / 22 €  
Anmeldung bis: 1.3.

#### Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685  
[www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)

### PartnerYoga

*Tagesseminar*

Nicht Yoga allein auf der Matte, sondern Yoga zu zweit ist die Basis für diesen dynamischen Workshop. Yoga in seiner ganzen Vielfalt gemeinsam erleben - den Atem spüren, sich bei den Körperübungen (Asanas) gegenseitig unterstützen, als Hilfestellung korrigieren und klassische Asanas mit Partner/in üben. Die Entspannungsphasen am Anfang, Ende und zwischendurch genießen wir alleine und kommen so wieder ganz bei uns selbst an. Der Workshop richtet sich genauso an Yoga-Neulinge wie an Menschen mit Yogaerfahrung. Sie können alleine kommen oder in Begleitung. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen

**W3394 / Claudia Tobisch**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

Sa. 4.5. / 10:00 - 13:00 Uhr / 16,50 €  
Anmeldung bis: 19.4.

### Hatha-Yoga - Sonnengruß

*Tagesseminar*

Der Sonnengruß (Surya Namaskar) ist eine sehr bekannte Übungsfolge im Yoga, der durch die Wiederholung den Körper energetisiert, reinigt und meditative Wirkung hat. Alle Muskeln werden gedehnt und gestärkt, der Kreislauf angeregt und der Kopf wird frei. Einmal erlernt, lässt sich der Sonnengruß mühelos in den Tagesablauf integrieren. Bitte ein bis zwei Stunden vor Beginn des Workshops nichts mehr essen und bequeme Kleidung, eine Decke und wärmende Socken mitbringen.

**W3395 / Claudia Tobisch**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

So. 24.3. / 10:00 - 13:00 Uhr / 16,50 €  
Anmeldung bis: 8.3.

### Yoga und entspannen

*Tagesseminar*

Lernen Sie die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga kennen. Denn Yoga besteht aus mehr als nur den Körperübungen (asanas). Besonders Atmung und Entspannung nehmen im Yoga einen zentralen Stellenwert ein. Dieser Workshop betont den Aspekt Entspannung auf allen Ebenen des Seins: Körper, Geist und Seele. Gerade im Wechsel von Anspannen und Loslassen wirkt Yoga besonders. Zudem kann „Yoga nidra“ - Schlaf des Yogis - eine wirksame Form der Entspannung bieten, bei der der Körper gut regenerieren kann. Bewusster Atem zentriert, gibt Kraft und löst Verspannung. Freuen sich auf einen entspannenden Yogavormittag. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

**W3396 / Claudia Tobisch**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

So. 7.4. / 10:00 - 13:00 Uhr / 16,50 €  
Anmeldung bis: 22.3.

### Yoga meets Lama

*Tagesseminar*

Lamas sind sanftmütige, neugierige Tiere, ihre großen dunklen Augen, ihre anmutigen, eleganten Bewegungen lassen schnell Berührungsängste verschwinden. Es ist Zeit durchzuatmen, Abstand vom oft stressigen und schnelllebigen Alltag zu gewinnen um die Natur vor der Haustür genießen zu können. Unsere zwei vierbeinigen Assistenten werden uns durch Wiesen, Felder und Wälder rund um Ahnatal begleiten. Nach ca. 1,5 Stunden erreichen wir einen geschützten Platz und erleben Kundalini Yoga in der Natur. Geeignet für alle, die sich gern in der Natur bewegen und Freude an neuen Erfahrungen haben.

Bitte mitbringen: Wasserflasche, festes Schuhwerk und eine Decke als Unterlage.

Treffpunkt: Stallgebäude Harleshäuser Str. 8 in Heckershäuser.





**W3397 / Claudia Scheffler, Tina Blumenstein**  
**Ahnatal-Heckershäuser**  
 Harleshäuserstraße 8  
 Sa. 11.5. / 14:00 - 17:00 Uhr / 27 €  
 Anmeldung bis: 29.4.

**W3398 / Claudia Scheffler, Tina Blumenstein**  
**Ahnatal-Heckershäuser**  
 Lamatherapie Claudia Scheffler,  
 Heckershäuser Str. 8  
 So. 19.5. / 10:00 - 13:00 Uhr / 27 €  
 Anmeldung bis: 6.5.

**X3398 / Claudia Scheffler, Petra Birnbach**  
**Ahnatal-Heckershäuser**  
 Harleshäuserstraße 8  
 Sa. 24.8. / 15:00 - 18:00 Uhr / 27 €  
 Anmeldung bis: 5.8.

## Hip Hip Hurra! - Yoga für die Hüfte

### Tagesseminar

Unsere Hüfte ist zuständig für die Koordination unserer Beweglichkeit. Jeder Schritt z.B. wird hier gestartet und kontrolliert. Im Laufe der Jahre wird die Muskulatur aber weniger flexibel. Dies führt zu Verspannungen im unteren Rücken und Nacken sowie in Knie- und Fußgelenken. Beweglichkeit in der Hüfte unterstützt die natürliche Ausrichtung unserer Wirbelsäule und ist ein wichtiger Schlüssel, sich gut und gelöst durch die Welt zu bewegen. Mit Hilfe einzelner Asanas üben wir Zentrierungs- und Dehnungsmöglichkeiten der Hüfte. Dieser Workshop ist sowohl für beginnende als auch fortschreitende Yogis geeignet und im besonderen Maße für alle die, die sitzende Tätigkeiten ausüben, viel laufen oder Rad fahren.

**W3399 / Nicole Degenhardt**  
**Kassel**  
 Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
 So. 24.3. / 11:00 - 15:00 Uhr / 22 €  
 Anmeldung bis: 8.3.

## Qigong

Qigong ist eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung und Entspannung des ganzen Organismus praktiziert wird. Sanfte, fließende Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Mit Qigong erlernen Sie eine Methode für die tägliche Praxis. Wir bieten Ihnen eine Auswahl unterschiedlicher Übungssysteme des Qigong an.

Sie ermöglichen Ihnen einen guten Einstieg oder sind weiterführend und behandeln spezielle Themen. Wir beraten Sie gerne, damit Sie Ihren Kurs finden.

Qigong ermöglicht Ihnen:

- abzuschalten und Abstand zu gewinnen
- zur Ruhe zu kommen
- Stressfaktoren zu erkennen und bewusst zu vermeiden

- Ihre Konzentration auf eine Sache zu richten, zu fokussieren
- ihre Körperhaltung zu verbessern
- Freude an und Bewusstheit für Bewegung zu finden
- Ihre Gesundheit zu stärken
- Ihre Energie, Lebensfreude und ihr Wohlbefinden zu steigern

## Das „Gesundheit schützende Qigong“

### Grund- und Aufbaukurs

Dieses Qigong kann auf Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) alle Funktionen des Organismus stärken. Typische Resultate sind oft spürbare Entspannung, tiefer Atem, verbesserte Durchblutung und Verdauung und eine allgemeine Beruhigung. Das „Gesundheit schützende Qigong“ ist ein wirkungsvolles, vorbeugendes Qigong und für Menschen in jedem körperlichen Zustand geeignet.

**W3400 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel**  
 Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal  
 Mo. 11.2. / 8:45 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 67,50 €

**W3401 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel**  
 Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
 Mo. 11.2. / 16:45 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 67,50 €

## Qigong - Organstärkendes Gehen

### Tagesseminar

Die fünf Geh-Formen dieses Qigong können die Funktion der Hauptorgane in der chinesischen Medizin: Niere, Leber, Herz, Milz und Lunge stärken und regulieren. Das langsame und bewusste Gehen wird mit einer speziellen Atmung kombiniert, die zu verstärkter Sauerstoffzufuhr und innerer Reinigung des Körpers führen kann. Die speziellen Arm-, Hand- und Fingerbewegungen fördern zusätzlich den Qi-Fluss bezogen auf die jeweiligen Organe. Kleine Akupressuren und Massagen für den Alltag runden die Übungen ab.

**W3402 / Barbara Evers**  
**Kassel**  
 Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
 So. 5.5. / 14:00 - 18:00 Uhr / 22 €  
 Anmeldung bis: 19.4.

## Qigong zur Gesundheitspflege

### Grund- und Aufbaukurs

Das Programm besteht im ersten Teil aus ruhigen Übungen zur Atemregulierung und Körperwahrnehmung sowie Lockerungsübungen für Schultern und Rücken. Die folgenden fließenden Bewegungsabläufe kräftigen den Körper, regen den Energiefluss an und wirken beruhigend auf Gedanken und Gefühle. Geeignet für alle, die ihre Übungspraxis auffrischen oder vertiefen möchten.

Ein Neueinstieg ist nur nach Rücksprache mit

der Kursleitung möglich, Tel: 0561-7 39 27 54.

**W3404 / Inga Zieglmeier**  
**Söhrewald-Wellerode**  
 Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1  
 Di. 12.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 13 Termine / 70,50 €

**W3405 / Inga Zieglmeier**  
**Kaufungen-Oberkaufungen**  
 Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 15  
 Do. 14.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 13 Termine / 70,50 €

## Qigong der Mitte

### Taiji Qigong

In der Hektik der Alltagswelt zur eigenen Mitte finden, Bodenfühlung behalten trotz viel Kopfarbeit, den eigenen Körper bewusst bewohnen und bewegen, sind die Inhalte dieses Kurs. Er führt Sie in die meditativen Übungen des Taiji Qigong. Mit Hilfe von Bildern aus der Natur und durch einfache Analyse Ihrer Bewegungen können Sie lernen, sich ausgewogen und entspannt in Körper und Geist zu bewegen.

**W3406 / Vera Mennemeier, Heilpraktikerin Kassel**  
 Ein leichter Einstieg ins Daoyin-Qigong.  
 Praxis Mennemeier, Thoméstr. 2  
 Mi. 20.2. / 17:30 - 18:45 Uhr / 10 Termine / 58 €

## Qigong nach den fünf Elementen

Die Lehre der fünf Elemente (Wandlungsphasen) zeigt, wie die Natur sich in unserem Körper widerspiegelt. Alle Elemente - entsprechend des Ansatzes der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall - sind in uns vertreten und sollten sich idealerweise im Gleichgewicht befinden. Die Übungen können die Funktion der inneren Organe und unsere Konstitution und Grundvitalität stärken und harmonisieren. Die sanften Bewegungen sind den Hauptorganen der chinesischen Medizin zugeordnet: Niere, Leber, Herz, Milz und Lunge. Kleine Akupressuren und Massagen für den Alltag runden die Stunden ab.

**W3408 / Barbara Evers**  
**Kassel**  
 Café Buch-Oase, Germaniastr. 14  
 Di. 12.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 54 €  
 + 25 € für Raumnutzung an Kursleitung

**W3409 / Barbara Evers**  
**Kassel**  
 Café Buch-Oase, Germaniastr. 14  
 Mi. 13.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 54 €  
 + 25 € für Raumnutzung an Kursleitung

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristige Anmeldungen an!



### Die Sehnen-Knochen-Form des Daoyin Yangsheng Gong

Diese Form stärkt und harmonisiert den Rücken und die großen Gelenke. Sie fördert den Muskelstoffwechsel, die Regeneration, gleicht überschießende Dynamik aus und harmonisiert den Energiefluss. Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung.

#### W3410 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal  
Mo. 11.2. / 10:00 - 11:15 Uhr / 15 Termine / 67,50 €

#### W3411 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mo. 11.2. / 18:15 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Die Mitte stärken

#### Magen-Milz-Form des Daoyin Yangsheng Gong

Die Organe der Mitte - Magen, Milz, Lymphsystem - gelten in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als die ausgleichende Kraft. Ihre Stärkung unterstützt Genesungsprozesse, stärkt die Abwehrkräfte und reguliert Verdauung sowie Stoffwechsel. Zudem ermöglicht es durch die Akzeptanz der eigenen Grenzen und Bedürfnisse eine klare soziale Orientierung im Miteinander. Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung.

#### W3412 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mo. 11.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### W3413 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal  
Do. 14.2. / 11:00 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Qigong im Park

#### Qigong nach den fünf Elementen (TCM)

##### Ferienkurs

„Qigong im Park“ im Kasseler Stadthallengarten bietet Interessierten - ob neu einsteigend oder bereits erfahren - die Möglichkeit, diese alte an der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) orientierte Entspannungsmethode kennen zu lernen und zu üben. Die einfachen, fließenden Bewegungen entspannen und energetisieren zugleich und beziehen Körper und Geist gleichermaßen ein.

In diesem vhs-Sommer-Kurs wird Qigong nach den fünf Elementen angeboten. Die Lehre der fünf Elemente (Wandlungsphasen) ist aufgrund von Naturbeobachtungen entstanden. Sie zeigt, wie die Natur sich in unserem Körper widerspiegelt. Alle Elemente - gemäß der

TCM Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall - sind immer in uns vertreten und sollten sich idealerweise im Gleichgewicht befinden. Kleine Akupressuren und Massagen für den Alltagsrunden die Stunden ab.

#### W3414 / Barbara Evers

Bei gutem Wetter findet der Kurs im Stadthallengarten statt. Treffpunkt: Links neben dem Kongresspalais und Ramada Hotel, Baumbachstraße 2, 34119 Kassel, an der Treppe zum Park. Wetter-Info-Telefon: 0561-779646. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der vhs statt.

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mo. 1.7. - Fr. 5.7. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 40 €  
Anmeldung bis: 14.6.

### Qigong und Faszientraining

Der Kurs kombiniert die Sehnen-Knochen-Übungen des Daoyin-Yangsheng-Gong mit einem Faszien-Dehnungsprogramm. So kann eine deutlich bessere Lösung und Lockerung des Gewebes erreicht werden und damit eine Öffnung für den Qi-Fluss. Diese Kombination ermöglicht eine anhaltend bessere Atmung, Leichtigkeit der Glieder, gesteigerte Beweglichkeit und eine verbesserte Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit. Damit können Sie ein vertieftes, neues Körpergefühl und -bewusstsein erleben. Bitte Bewegungskleidung mitbringen, da in diesem Programm auch Übungen auf der Matte enthalten sind.

#### W3415 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Di. 12.2. / 15:00 - 16:15 Uhr / 15 Termine / 67,50 €

### Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685  
[www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)

### Stress Management mit Qigong

#### (Daoyin Yangsheng Gong)

Ein Konzept des Daoyin Qigong zum Stressabbau und zur Stressabwehr. Insgesamt 14 Bewegungsbilder in aufeinander abgestimmten, Stress lösenden und Stress vorbeugenden Übungen. Atemregulierung, Stimulierung wichtiger Energiepunkte, Selbstmassage und geistige Fokussierung, dienen sowohl der Harmonisierung der körperlichen als auch der Stärkung der geistigen Energien.

#### W3416 / Norbert Frank

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Di. 12.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

### Die 49-iger Form des Daoyin Yangsheng Gong

#### Wochenendseminar

Die 49-iger Form gilt als die „Perle“ des Qigong-Systems Daoyin Yangsheng Gong. Die sehr langsamen und mit Aufmerksamkeit ausgeführten Bewegungen sind auch für Qigong Ungeübte geeignet, erfordern allerdings Grundkenntnisse der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Daher bietet dieses Seminar neben dem Kennenlernen der spezifischen Bewegungen dieser Form auch die ergänzenden theoretischen Hintergründe. Damit ist er sowohl für Qigong-Praktizierende oder Wiedereinsteigende als auch für interessierte Neueinsteigende geeignet. Bitte bequeme Kleidung, Sneakers oder leichte Sportschuhe mitbringen.

#### W3417 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Sa. 16.3. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 17.3. / 9:00 - 15:30 Uhr / 67,50 €  
Anmeldung bis: 1.3.

### Die 18 Übungen der Harmonie - Shiba Shi

#### Teil 1

Die 18 Übungen der Harmonie stützen sich auf drei Prinzipien, die Schulung des Körpers, des Geistes und der Atmung. Ein ruhiger Bewegungsfluss verbindet sich mit dem bewussten Atem und dem Einsatz der Vorstellungskraft. Die Bewegungen werden einzeln und ausführlich geübt und folgen schließlich aufeinander mit fließenden Übergängen. Sie werden in Ruhe, eher langsam, sanft und ohne überflüssige Muskelanspannung ausgeführt. Die Übungen sind für jeden interessierten Menschen leicht erlernbar und sind geeignet, schon bald ein harmonisches Körpergefühl spürbar werden zu lassen.

#### W3418 / Regine Moschner

**Kassel**  
Praxis für Yoga und ganzheitliche Heilweisen, Richard-Strauss-Str. 29  
Do. 14.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
+ 20 € Raummiete an Kursleitung



## Taiji-Qigong mit 18 Folgen - Fortbildung für Qigong Kursleitende und Lehrer/-innen

### 2. & 3. Übungsreihe

Eine Kooperationsveranstaltung der vhs Region Kassel dem Taijiquan & Qigong Journal und Kolibri Seminare/Verlag/Versand

### Wochenendseminar

Nachdem die erste, sehr umfangreiche Fortbildung für „Taiji Qigong mit 18 Folgen“ 2018 erfolgreich in Kassel durchgeführt wurde, bieten wir diese Fortbildung in zwei Abschnitten im Frühling und Herbst 2019 erneut an.

Das „Taiji-Qigong mit 18 Folgen“, auch 18 Bewegungen Taiji-Qigong oder Shibashi genannt, ist eine sehr populäre Qigong-Art, die sehr gut sowohl für neu Einsteigende als auch für Fortgeschrittene geeignet ist. Sie umfasst und integriert verschiedene Elemente des Taijiquan und Qigong. Jede Übungsreihe dieser Qigong-Form, die jede für sich separat praktiziert werden kann, schult die Bewegungsfähigkeit, begünstigt die Koordination der verschiedenen Körperteile und bringt Körper und Geist in Einklang. Das Üben dieser Qigong-Form wirkt sehr erfrischend und lässt die körperliche und geistige Harmonie gut spürbar werden.

Bei dieser zweiten Fortbildung werden die 2. und 3. Übungsreihe vermittelt, bzw. vertieft. Die eingeplante Zeit pro Übungsreihe gewährleistet eine ausführliche Beschäftigung mit den Bewegungen, so dass die Bewegungsfolge gelernt und selbstständig geübt werden kann. Ein Schwerpunkt der Fortbildung liegt auf der Art und Weise, wie Prof. Lin, der Begründer dieser Qigong-Form, diese Übungen ausführt.

Diese Fortbildung richtet sich nur an Qigong-Unterrichtende, die bereits mit diesem System arbeiten oder arbeiten möchten. Teilnehmende erhalten auf die DVD „Taiji-Qigong mit 18 Folgen“ und das Buch „Taiji Qigong Shiba Shi“ (beides aus dem Kolibri Verlag) einen Rabatt von 20 %. Weitere Infos und Anmeldung bei: Kolibri-Seminare: info@kolibriseminare.de, www.kolibri-seminare.de

### W3419 / Helmut Oberlack, Qigong Lehrer und Ausbilder, Taiji Lehrer, Regina Bondzio, Qigong-/Taiji-Lehrerin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Sa. 16.3. - So. 17.3.2019  
Sa. 11:00 - 18:00 / So. 8:00 - 15:00 / 150 €

## Taijiquan (Tai Chi Chuan)

Diese chinesische Bewegungskunst wird auch als „Meditation in Bewegung“ bezeichnet. Langsame, fließende Bewegungen, im Einklang mit dem Atem und den natürlichen Möglichkeiten des Körpers, können zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und konzentrierter Entspannung führen. Durch den „Fluss der Bewegung“ wird der gesamte Organismus harmonisiert und damit das geistige und körperliche Wohlbefinden gesteigert. Die Übungen bedürfen keiner Kraftanstrengung und sind daher für Jung und Alt geeignet. In diesen Kursen wird primär die Taijiquan-Form des Yang-Stil nach Yang Cheng Fu geübt (Cheng-Man-Ching-Tradition/Kurze Form). Taijiquan ermöglicht Ihnen:

- abzuschalten und Abstand zu gewinnen
- zur Ruhe zu kommen
- Stressfaktoren zu erkennen und bewusst zu vermeiden
- Ihre Körperhaltung zu verbessern
- Freude an und Bewusstheit für Bewegung zu finden
- Ihre Gesundheit zu stärken
- Ihre Energie und Lebensfreude zu steigern
- Ihre Konzentration auf eine Sache zu richten, zu fokussieren
- Ihre Präsenz und Durchsetzungsfähigkeit zu erhöhen.

Bitte Bewegungsbekleidung und Socken oder Schuhe mit weicher Sohle mitbringen.

### Grundkurs

Einführung in die Grundprinzipien des Taiji, Yang-Stil 1. Teil. Sie lernen die langsamen, weich fließenden Bewegungen des Taiji ebenso kennen wie das bewusste Üben erster Taiji-Prinzipien und damit das Erleben des Körpers in seiner Bewegungsvielfalt. Geeignet für Taiji-Interessierte mit und ohne Vorkenntnissen.

### W3420 / Achim Rache Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Do. 21.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

### Aufbaukurs I

Basisübungen und Soloform. Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten oder einen Wiedereinstieg suchen. Schwerpunkt: Grundprinzipien des Yang-Stil und 1. Teil der Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich.

### W3421 / Norbert Frank Kassel

Schule für Tai Chi Chuan, Sickingenstr. 10, 2. Stock  
Mo. 11.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
+ 8 € Raumnutzung an Kursleitung

### Aufbaukurs II

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: Form 42 (31-36)

### W3422 / Dina Kastner-Sheng Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Mo. 11.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

### Aufbaukurs III

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang Stil, Schwerpunkt: Form 88 (68-72)

### W3427 / Dina Kastner-Sheng Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Mi. 13.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

### Aufbaukurs V

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: 2. Teil. Quereinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

### W3429 / Achim Rache Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mo. 18.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

### Aufbaukurs IX

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: 3. Teil der Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich.

### W3430 / Achim Rache Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Do. 21.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

### Intensivkurs

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Korrektur und Vertiefung der ganzen Form sowie interaktive Partnerarbeit. Quereinstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich.

### W3431 / Achim Rache Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mo. 18.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 54 €



### Taijiquan Intensiv-Training

#### Tagesseminar

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Schwerpunkt: Taiji Prinzipien, anwendungsbezogene interaktive Partnerarbeit. Voraussetzung: Yang-Stil, ganze Form und Übungspraxis.

**W3432 / Achim Rache**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Sa. 23.3. / 10:00 - 15:00 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 8.3.

## Selbstverteidigungskünste

### Taekwondo

#### Grund- und Aufbaukurs

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst. Aufgebaut auf einem speziellen Übungsablauf kann ein erhöhtes Maß an Körperbeherrschung, Reaktionsvermögen und Fitness erlangt werden. Geeignet für Frauen und Männer jeden Alters. Neueinsteigende sind willkommen!

**W3440 / Matthias Mertens**

**Kassel**  
Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14, Turnhalle  
Do. 14.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

### Aikido

#### Grundkurs

Aikido ist eine betont defensive japanische Kampfkunst, die ihren Ursprung in den japanischen Kampfkünsten der Samurai hat. Ziel des Aikidos ist es, einem Angriff dadurch zu begegnen, dass man die Angriffskraft leitet (Abwehr) und es dem Gegner unmöglich macht, seinen Angriff fortzuführen (Absicherung). Dies geschieht insbesondere durch Wurf- und Haltetechniken. Der friedlichen geistigen Haltung des Aikido entsprechend, geschieht dies ohne Absicht zum Gegenangriff. Zur Übung werden vielfältige Angriffs- und Verteidigungsformen aus der Menge standardisierter Aikido-Techniken ausgewählt und einer vorgegebenen Form folgend ausgeführt. Diese Partnerübungen bieten die Möglichkeit zu erfahren, wie wir Herausforderungen entspannt und mit innerer Ruhe begegnen können und wie buchstäblich das „Weiche“ das „Harte“ besiegt. Bitte bequeme Bewegungskleidung mitbringen.

**W3442 / Regula Pfeiffer**

**Kassel**  
Chassalla, Aikido Zen Dojo, Sickengenstr. 10  
Di. 19.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 81 €

### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

#### WingTsun

#### Wochenendseminar

Selbstbehauptung ist eine Lebenseinstellung, die verhindern soll, Opfer zu werden. Viele Frauen kennen Situationen, in denen es schwer ist, die eigenen Grenzen zu finden und zu setzen. Sie können lernen, klar und deutlich NEIN zu sagen in Momenten, in denen sie sich unbehaglich oder bedroht fühlen. Den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern, um angemessen reagieren zu können, ist das Ziel. Hierzu werden Stimme und Körpersprache und einfache Techniken aus dem WingTsun trainiert. Bitte Bewegungskleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.

**W3443 / Sabine Mackrodt**

**Kassel**  
WingTsun, Schule für Frauen, Sickingenstr. 10  
Sa. 18.5. und So. 19.5. / 10:00 - 14:00 Uhr / 44 €  
Anmeldung bis: 3.5.  
+ € 5 für Raumnutzung

### Lernen Sie, sich zu verteidigen!

#### Selbstverteidigungskurs für EinsteigerInnen ab 16 Jahren

#### Tagesseminar

Sie erlernen effektive Selbstverteidigungstechniken, die es Ihnen ermöglichen, sich gegen körperlich überlegene Angreifer zu Wehr zu setzen. In der Praxis bedeutet das, in jeder Gefahrensituation so zu handeln, dass ein Verletzungsrisiko für die eigene Person minimiert wird. Die Techniken orientieren sich an den individuellen persönlichen Möglichkeiten und geben so Personen mit unterschiedlichem Alter, Gewicht, Körperbau, Geschlecht und Fitness die für sie passenden Maßnahmen an die Hand.

Bitte bequeme Sportkleidung, Badelatschen o. ä. und etwas zu trinken mitbringen. Trainiert wird barfuß.

**W3444 / Heidi Hoffmann, Andreas Winkel**  
**Baunatal-Großenritte**

Alliance Akademie, Hamburger Straße 20  
So. 10.3. / 9:00 - 12:00 Uhr / 22 €  
Anmeldung bis: 4.3.  
+ Raumnutzung 5 Euro

### Frauenselbstsicherheit - Stopp heißt stopp!

#### Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 16 Jahre

#### Tagesseminar

Sie lernen

- wie viel Kraft in Ihnen steckt: Sie üben Schläge, Stöße, Tritte und Lautstärke!
- wie gut sich selbstbewusstes Auftreten und Grenzen setzen sich anfühlt
- wie Sie sich wirkungsvoll verteidigen können, unabhängig vom Alter oder körperlicher Fitness
- Tipps & Tricks gegen Gewalt in unterschiedlichen Situationen

Sie erhalten Informationen über:

- aktuelle Erkenntnisse aus Polizeistudien
- verschiedene Formen von Gewalt
- mögliche Täter- und Opferprofile
- die Notwehr-Gesetzeslage

Sie haben die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen von Wertschätzung, Vertrauen und Vertraulichkeit Neues zu lernen und Ihre (Selbst-) Sicherheit zu stärken. Bitte bequeme Sportkleidung, Badelatschen o. ä. und etwas zu essen und trinken mitbringen. Trainiert wird barfuß.

**W3445 / Heidi Hoffmann, Andreas Winkel**

**Baunatal-Großenritte**  
Alliance Akademie, Hamburger Straße 20  
So. 14.4. / 9:00 - 16:00 Uhr / 46 €  
Anmeldung bis: 1.4.  
+ Raumnutzung 5 Euro



**Meditation**

### Meditation

#### Dem Alltag Tiefe geben

Meditation wird in der Weise geübt, wie sie aus östlichen und westlichen Kulturkreisen überliefert ist. Stille Meditation wechselt sich ab mit meditativer Bewegung und Gebärde, Entspannungs- und Imaginationsübungen. Alle Übungen, die durch Kurzvorträge zusätzlich erschlossen werden, können zu mehr Achtsamkeit und Klarheit führen, zum sensibleren Umgang mit Körper und Gefühlen. Der Alltag wird dadurch neu erfahren und gewinnt an Tiefe. Bitte Decke, Kissen und Socken mitbringen.

**W3451 / Carola Justo**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Di. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 81 €  
Anmeldung bis: 1.3.

**W3452 / Carola Justo****Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee  
19, Raum H.26

Di. 12.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine /  
81 €

Anmeldung bis: 1.3.

**W3454 / Carola Justo****Kassel**

Jean-Paul-Schule, Württemberger Str. 18,  
Eurythmiesaal

Do. 14.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 Termine /  
65 €

Anmeldung bis: 8.3.

+ € 20 Raummiete an Kursleitung

**Meditative Besinnung im Kloster****Wochenendseminar**

Fern von Ablenkungen üben wir im Bonifatiuskloster Hüfeld oder der „Zukunftswerkstatt Ökumene“ im ehem. Kloster der Serviam-Schwestern in Warburg-Germete täglich mehrmals die stille Sitzmeditation, die sich abwechselnd mit Meditationen der Gebärde und der Bewegung, Entspannungsübungen, Imaginationen, Naturmeditation und Kurzvorträgen. Die Übungen können zu größerer Klarheit und Achtsamkeit sowie zu einem sensibleren Umgang mit dem eigenen Körper und den Gefühlen führen. Sie erleichtern den Zugang zu einer tieferen Ebene der Begegnung mit uns selbst und der uns umgebenden Welt. Es wird die Bereitschaft vorausgesetzt, während der Kursdauer im Schweigen zu verweilen. Die Kurse sind für Teilnehmende mit und ohne Meditationserfahrung geeignet.

**W3456 / Carola Justo****Hüfeld**

St. Bonifatiuskloster, Klosterstr. 5

Fr. 17.5. - So. 19.5. / 3 Termine

Anreise 17.5. bis 17:30 / Abreise 19.5. ab  
13:00 / 194,50 €

Anmeldung bis: 26.4.

Leistungen: Seminar inkl. Unterkunft im EZ  
und Verpflegung.

**W3457 / Carola Justo****Warburg-Germete**

Kloster der Serviam-Schwestern,

Zukunftswerkstatt Ökumene, Quellenstr. 8

Fr. 14.6. - 16.6. / 3 Termine

Anreise 14.6. bis 17:00 / Abreise So. 16.6. ab  
13:00 / 155 €

Anmeldung bis: 24.5.

Leistungen: Seminar inkl. Unterkunft im EZ  
und Verpflegung.

**Bildung zum Frühstück im  
Frauencafé Women Alive**

Einmal im Monat - immer am dritten  
Dienstag - lädt die vhs in Kooperation  
mit der Frauenbeauftragten der Gemein-  
de Lohfelden ab 9:30 Uhr zum Frauen-  
frühstück in das vhs-Haus Lohfelden-  
Vollmarshausen ein.

Das Frauencafé ist ein Treffpunkt für  
Frauen mit und ohne Kinder zum Ken-  
nenlernen, Unterhalten und Entspannen.  
Sie können sich über aktuelle Themen  
informieren, im Rahmen von Mini-Work-  
shops in verschiedene Themen hinein-  
schnuppern und bei Interesse bei der Ge-  
staltung und Planung mithelfen.

**Klopfen Sie sich frei**

*Meridian-Energie-Techniken (MET) nach  
Rainer Franke®*

**Vortrag**

Die Grundlage der Klopftherapie geht auf  
die Meridianlehre zurück, wie sie in der tra-  
ditionellen chinesischen Medizin verwendet  
wird. Durch sanftes Beklopfen bestimmter  
Meridianpunkte können vorhandene Ener-  
gieblockaden und die dadurch ausgehenden  
Störungen aufgelöst werden und die Le-  
bensenergie kann wieder frei fließen. MET  
eignet sich zur gezielten Selbsthilfe bei Ge-  
sundheitsbeschwerden (u.a. Kopf- und Rück-  
schmerzen) und emotionalen Problemen wie  
Ängste, Ärger, Trauer, Resignation usw.  
Sie lernen die Klopfpunkte und ihre Bedeu-  
tung in der TCM kennen und erfahren, wie  
Sie MET als Quelle der Kraft für Veränderun-  
gen anwenden können.

**Ellen Thiele, Heilpraktikerin, Coach  
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 19.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 5 €

**Schach - Frühstück****Vortrag**

Weder die Kenntnis des Schachspiels noch  
ernsthaftes Interesse dafür sind notwendige  
Voraussetzungen, um eine vergnügliche und  
informativ Führung im Lohfeldener Schach-  
museum zu erleben. Das traditionelle Früh-  
stück wird im Erdgeschoss der Alten Schule  
in Ochshausen eingenommen. Schon im  
Treppenhaus sind Schachkunstwerke zur Ein-  
stimmung auf die Ausstellung zu bewun-  
dern. Im ersten Stock sind kunstvoll gefertig-  
te Figuren und Spielbretter aus verschiede-  
nen Materialien in angenehmen Ambiente  
ausgestellt und eröffnen eine kulturge-  
schichtliche Reise durch verschiedene Länder  
und Zeiten. Fragen beantwortet der ehemali-  
ge Schulschachlehrer Kalle Kuhn gern. Ganz  
nebenbei vermittelt er eine Ahnung von der  
Großartigkeit eines der interessantesten  
Spiele der Welt.



**Karl-Heinz Kuhn**

Für Frauen

**Lohfelden**

Alte Schule, Ochshäuser Dorfstr. 20

Di. 19.3. / 10:00 - 11:30 Uhr / 3 €

Keine Anmeldung erforderlich

**Das kleine 1x1 der Darmgesundheit****Vortrag**

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen  
deutlich, welche Bedeutung das sogenannte  
„Bauchhirn“ für Gesundheit und Lebens-  
freude hat. Einen sehr großen Einfluss hat es  
auf unser Immunsystem, Unverträglichkei-  
ten, Allergien, Übergewicht... bis hin zu psy-  
chischen Problemen. Es erwarten Sie viele In-  
formationen, wie Sie mit der richtigen Er-  
nährung und anderen Tipps Ihren Darm ver-  
wöhnen können.

**Christine Theune, Ernährungscoach  
(IHK), Beraterin für Darmgesundheit**

Für Frauen

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 9.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 5 €

Keine Anmeldung erforderlich

**Frühlingscafé**

An diesem schönen Maimorgen wollen wir  
die Sonnenstrahlen begrüßen und die Mü-  
digkeit bei einem leckeren Frühstück sowie  
einer Tasse Kaffee vertreiben. Sicher gibt es  
auch wieder was zum „Schnuddeln“.

Für Frauen

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 21.5. / 10:00 - 11:30 Uhr

Keine Anmeldung erforderlich



### Selbstständig und kompetent im Alter

Gedächtnistraining und Übungen zur kognitiven Aktivierung, Übungen und Spiele zur Bewegungskoordination sowie Wissensvermittlung und Austausch, was im Alter wichtig wird.

Im Rahmen des Projektes „GRIPS“ finden an über 30 Standorten in der Stadt Kassel ehrenamtlich geleitete Gruppenangebote statt. Kontaktaufnahme über Referat für Altenhilfe Stadt Kassel, Nina Hese-meier, Tel: 0561 787-5024 (vormittags) E-Mail: nina.hesemeier@kassel.de.

Im Landkreis Kassel finden vhs-Kurse oder ehrenamtlich geleitete Angebote statt.

Weitere Informationen: Elfriede Schäth, Tel. 05692-987-3193, E-Mail: elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

Bitte beachten Sie auch die Veröffentlichung zum Projekt und der Gruppenleitungsqualifizierung auf unserer Sonderseite S. 155

### Selbstständig und kompetent im Alter - gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität

**W3470 / Jutta Bickel  
Vellmar-West**  
Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12  
Mi. 13.2. / 10:00 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

**W3471 / Irma Haida  
Vellmar-Obervellmar**  
Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64  
Mo. 4.3. / 10:30 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

**W3473 / Maria Pallinger, Gaby Weyrich  
Ahnatal-Heckershausen**  
Service Wohnen, Café Casselstübchen, Casselbreite 5a  
Do. 21.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 10 Termine / gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material

**W3475 / Klaus Ferrari  
Bad Emstal-Sand**  
Rathaus, Sitzungszimmer „Alte Post“  
Mo. 11.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 10 Termine / gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material

**W3476 / Klaus Ferrari  
Bad Emstal-Sand**  
Rathaus, Sitzungszimmer „Alte Post“  
Mo. 11.2. / 14:00 - 15:30 Uhr  
10 Termine / gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material

**W3477 / Gudrun Blümel-Büff  
Baunatal-Rengershausen**  
Gemeinschaftshaus, Zum Felsengarten 11  
Mo. 4.2. / 15:00 - 16:30 Uhr / 8 Termine / gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material  
vierzehntägig

**W3478 / Elke Daniel  
Baunatal-Hertingshausen**  
Kirchenzentrum, Großenritter Str. 11  
Di. 9.4. / 15:00 - 16:30 Uhr / 6 Termine / gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material  
vierzehntägig

**W3479 / Anika Cnyrin  
Baunatal-Altenbauna**  
AWO-Begegnungsstätte der Generationen, Am Stadtpark 10b  
Mo. 14.1. / 13:00 - 14:30 Uhr / 15 Termine / gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material  
Information und Anmeldung: 0561-497623

**W3480 / Marga Röder  
Breuna-Wettesingen**  
Alte Schule, Alte Schulstr. 1  
Mo. 4.2. / 15:00 - 16:30 Uhr / 8 Termine / gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material  
vierzehntägig

**W3481 / Marga Röder  
Espenau-Mönchehof**  
Soziales Zentrum, Goethestr. 5  
Mo. 4.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 14 Termine / gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material  
vierzehntägig

**W3482 / Edith Eberhardt  
Fuldatal-Simmershausen**  
Haus der Begegnung Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)  
Di. 12.2. / 15:00 - 16:30 Uhr / 8 Termine / gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material

**W3483 / Bärbel Dührsen  
Fuldatal-Wahnhausen**  
Dorfgemeinschaftshaus, Hinter den Zäunen 10  
Mi. 13.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 8 Termine / gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material  
in Kooperation mit dem Nachbarschaftsverein Fuldatal e.V.  
vierzehntägig

**W3484 / Renate Bauer  
Habichtswald-Dörnberg**  
Mehrzweckhalle, Mehrzweckraum, Schulweg 8  
Mo. 14.1. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material

**W3485 / Erika Lauterbach-Nissen, Inge Seidenstücker  
Hofgeismar-Hümme**  
Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2  
Do. 14.2. / 15:00 - 16:30 Uhr / 15 Termine / gebührenfrei

Kostenbeitrag für Material

**W3487 / Margit Wunsch, Inge Rode  
Kaufungen-Niederkaufungen**  
Landeskirchliches Gemeinschaftshaus, Steinweg 14  
Fr. 25.1. / 10:00 - 11:30 Uhr / 8 Termine / gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material  
vierzehntägig

**W3488 / Ingeborg Haubold  
Niestetal**  
Seniorenbegegnungsstätte der Gemeinde Niestetal, Karl-Marx-Str. 29  
Mi. 16.1. / 9:30 - 11:00 Uhr / 13 Termine / gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material  
Information und Anmeldung: Frau Kalinowski, Tel: 0561-52990091

**W3489 / Gerda Hartmann  
Naumburg**  
Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10  
Do. 7.2. / 14:30 - 16:00 Uhr / 10 Termine / gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material  
vierzehntägig

**W3490 / Irene Speckmann  
Schauenburg-Elgershausen**  
Ev. Landgraf-Moritz-Haus, Unterer Kirchweg 3  
Mi. 6.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 8 Termine / gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material  
vierzehntägig

**W3491 / Irene Speckmann  
Schauenburg-Hoof**  
Ev. Gemeindehaus, An der Kirche 3  
Mi. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 8 Termine / gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material  
vierzehntägig

**W3494 / Ute Brandau  
Trendelburg**  
Sozialstation, Zur Abgunst 1  
Information und Anmeldung: 05675-7214886

**W3496 / Elfriede Schäth, Brigitte Voss  
Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mo. 11.2. / 14:15 - 15:45 Uhr / 15 Termine / gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material

**W3497 / Evelyn Kallenbach-Pedina  
Zierenberg**  
Bürgerhaus, Dörnbergstr. 33  
Di. 12.2. / 15:00 - 16:30 Uhr / 10 Termine / gebührenfrei  
Kostenbeitrag für Material

Weitere Angebote sind für 2019 in Habichtswald-Ehlen in Hofgeismar und in Schauenburg-Elgershausen geplant. Bitte beachten Sie die lokalen Presseveröffentlichungen.



## Nach dem Berufsleben körperlich und geistig fit bleiben

*Wer rastet, der rostet!*

Was können Sie für sich tun, um im verdienten Ruhestand geistig und körperlich fit zu bleiben? Es erwartet Sie ein gezieltes Bewegungstraining im Sitzen, Stehen und Gehen wie auch ein vergnügliches Gedächtnistraining. Insbesondere geht es um Merkfähigkeit, Wortfindung, Konzentration und Sinneswahrnehmung. Mit Hilfe dieser Übungen und Techniken können Sie sich ein Tagesübungsprogramm zusammenstellen und in ihren Alltag übernehmen, um diese Lebensphase so lang wie möglich selbstständig gestalten und genießen zu können.

Das Training ist auch für Berufstätige geeignet, die Ihre Strategien zur Bewältigung von großen Wissensmengen verbessern wollen.

**W3498 / Carla Bitsch**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013  
Mi. 13.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

## Körper und Geist fit halten - im Alter selbstständig bleiben

Kennen Sie das? Sie gehen in den Keller, um Kartoffeln zu holen. Unten angekommen wissen Sie nicht mehr, was Sie dort wollten. Zurück in der Wohnung erinnern Sie sich wieder... das entspricht in gewissem Maß auch dem normalen Altern.

Doch wer möglichst lange selbstständig leben möchte, sollte seine körperlichen und geistigen Fähigkeiten gezielt trainieren.

Diese herbstlichen Tage auf Sylt bieten Ihnen Anleitung, wie Sie Ihr Gedächtnis verbessern, Merkstrategien entwickeln, Muskulatur kräftigen, Koordinationsfähigkeit erhalten und das Gleichgewicht und Ausdauer trainieren können.

Im Jugendseeheim Sylt und beim Wandern durch die Dünen wollen wir in lockerer Atmosphäre gemeinsam mit viel Spaß nach der bewährten Methode SimA® trainieren (Selbstständig im Alter - Studie der Uni Erlangen/Nürnberg) vgl. auch Seite 1????) und mit Freude die spielerischen Übungen durchführen.

Beim Informationstermin lernen Sie erste Übungen kennen und können klären, ob die auf Sylt geplanten Aktivitäten (täglich 4,5 Stunden in der Gruppe) Ihren Vorstellungen und Ihren Voraussetzungen entsprechen.

**X3499 / Charlotte Vortmann, Krimhilde Grebe**

**Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Mo. 14.10. - So. 20.10.

7 Termine / 454 €

Anmeldung bis: 27.8.

Leistung:

Ü/DZ mit Dusche, WC im DZ und VP

Seminargebühr

+ EZ-Nutzung Apartment - Zuschlag 44,00 €

+ An- und Abreise

Informationstermin: Di., 20.08., 17:00 - 18:30 Uhr, vhs, Wilhelmshöher Allee, Raum 304

## Gymnastik

### Ausgleichsgymnastik

Gezielte Kräftigungsübungen stärken Ihren Körper. Dehn- und Mobilisierungsübungen fördern Ihre Beweglichkeit und Koordination und trainieren das Gleichgewicht. Sie bauen Verspannungen ab und können Körperhaltung und Kondition nachhaltig verbessern. Ein Ganzkörpertraining mit Wohlfühleffekt.

**W3501 / Silvia Walter**

**Calden-Ehrsten**

Dorfgemeinschaftshaus, Zierenberger Str. 33  
Mo. 11.2. / 19:05 - 20:05 Uhr / 15 Termine / 54 €

**W3502 / Ute Fröhlich**

Für Frauen

Bitte eine Isomatte mitbringen.

**Habichtswald-Ehlen**

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
Mo. 4.2. / 16:30 - 17:30 Uhr / 4 Termine / 14,50 €

**W3503 / Heidi Hopf**

Für Frauen

Bitte ein Handtuch mitbringen.

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Di. 12.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

**W3511 / Birgit Ewald**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Mo. 11.2. / 10:15 - 11:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

**W3512 / Janna Kunde**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,

Saal

Mo. 11.2. / 16:15 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

**W3513 / Janna Kunde**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal

Mo. 11.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

**W3514 / Birgit Ewald**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mi. 13.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

**W3515 / Monika Bartoszewska,**

**Heilpraktikerin**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Do. 14.2. / 10:15 - 11:15 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

**W3516 / Elke Keller**

Ab 60 Jahre

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Do. 14.2. / 14:20 - 15:20 Uhr / 19 Termine / 68,50 €

**W3519 / Jutta Bickel**

Für Frauen

**Vellmar-West**

Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12  
Di. 12.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

## BMW.....Bauch muss weg!

*Ausgleichsgymnastik für Männer 40 plus*

Nach einem Warm Up stehen Übungen für Bauch und Rücken, Arme und Brust - auch mal als Zirkeltraining - im Zentrum. Dem abschließenden Stretching folgt als kalorienfreies Sahnehäubchen Progressive Muskelentspannung.

**W3520 / Steven Kater**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal

Mo. 11.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 54 €



**Pflegen.  
Begleiten.  
Beraten.**

 mehralsPflege

**Diakoniestationen**

der Evangelischen Kirche in Kassel

**Erfahren und  
leistungsstark  
in Kassel und  
Baunatal.**

 **0561 313103**

www.diakoniestationen-kassel.de





### Ausgleichsgymnastik 60 Plus

Gymnastik zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit. Mit Musik und Handgeräten im Sitzen, Stehen und in der Fortbewegung. Prävention: Osteoporose, Arthrose, Parkinson. Geeignet für gehfähige Teilnehmer/-innen mit leichten Bewegungseinschränkungen.

#### W3521 / Stephanie Josten Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1  
Mi. 13.2. / 9:00 - 10:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0176-75331965

#### W3522 / Harald Ehrhardt Für Frauen

**Schauenburg-Hoof**  
Grundschule, Wahlgemeinde 17  
Mo. 4.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Ausgleichsgymnastik 60 plus

*Komm her - mach mit!*

Wer Lust hat, sich nach Musik zu bewegen, um etwas für seinen Körper zu tun, ist herzlich willkommen. Den Alltagsstress abschütteln, fit und munter werden.

#### W3523 / Elke Keller Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Di. 12.2. / 9:00 - 10:00 Uhr / 21 Termine / 76 €

#### W3524 / Elke Keller Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Di. 12.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 21 Termine / 76 €

#### W3525 / Elke Keller Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Di. 12.2. / 11:00 - 12:00 Uhr / 21 Termine / 76 €

### Ausgleichsgymnastik mit Pilatesübungen

Stabilisierung der allgemeinen Beweglichkeit durch gezieltes Durcharbeiten des Körpers. Die Wirbelsäule wird durch Stretching und Pilatesübungen positiv unterstützt.

#### W3527 / Eva Barthel Kassel

Schule Jungfernkopf, Wegmannstr. 50, Turnhalle  
Mi. 13.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Bewegung, Fitness & Entspannung

Übungen zur Dehnung, Kräftigung und zum Aufbau von Kondition werden mit Elementen aus dem Qigong, Do-In und Shiatsu vereint.

#### W3529 / Monika Bartoszewska, Heilpraktikerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mo. 11.2. / 9:00 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Bodyfit durch den Alltag

Sie möchten Ihre Gesundheit stärken und Ihre körperliche Fitness erhalten? Sanfte Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung, steigern Ausdauer und Kondition. Entspannungstechniken sorgen für mehr Balance und ein gutes Körpergefühl im Alltag.

#### W3533 / Stefanie Früchtenicht Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Fr. 15.2. / 9:40 - 10:40 Uhr / 16 Termine / 58 €

### Fit und gesund mit funktioneller Gymnastik

Mit effektiven und gelenkschonenden Übungen, mit Kleingeräten im Stand und auf der Matte, werden die wichtigsten Muskelpartien gekräftigt, die Beweglichkeit verbessert und die körperliche Fitness gesteigert. Koordinationsübungen und Gleichgewichtstraining verbessern die Haltung, stärken die Tiefenmuskulatur, stabilisieren die Wirbelsäule und beugen Osteoporose vor. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

#### W3534 / Katja Bergelt Vellmar-Obervellmar

Sporthalle, Heckershäuser Str. 54  
Mo. 11.2. / 14:45 - 15:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### W3535 / Katja Bergelt Vellmar-Obervellmar

Sporthalle, Heckershäuser Str. 54  
Mo. 11.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Fit bis ins hohe Alter

*Locker vom Hocker*

Sie lernen, die Funktionsfähigkeit des Körpers zu erhalten. Das Training besteht darin, Mobilität zu entwickeln, Sicherheit zu vermitteln, Beweglichkeit zu erhalten und die eigenen Stärken aufzubauen.

#### W3538 / Sigrid Wellershaus Für Frauen ab 60 Jahre Fuldabrück-Dörnhagen

Sporthalle, Dönhäuser Str.  
Di. 12.2. / 10:20 - 11:20 Uhr / 11 Termine / 40 €  
Anmeldung bis: 4.2.

### Ganzkörpertraining

*Schwerpunkt Rücken*

Mit speziell ausgewählten Übungen kräftigen Sie gezielt die Nacken-, Rücken-, Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Sie stärken damit Ihren Halte- und Bewegungsapparat und das Immunsystem. Atem-, Dehnungs- und Entspannungsübungen lassen Sie Ihren Alltagsstress vergessen. Sie entwickeln ein neues Körperbewusstsein, trainieren Ihre Ausdauer und können Ihre Verspannungen lösen.  
Bitte eine Isomatte mitbringen.

#### W3539 / Rita Töllner Ahnatal-Kammerberg

Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31  
Mi. 13.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Haltungs-, Rücken- und Bauchtraining

Ein ruhiges Workout für jeden, der gerne auf gesunde Art und Weise seinen Körper stärken und sein körperliches Gleichgewicht wieder herstellen möchte. Rücken und Bauchmuskeln werden ausgeglichen trainiert, um eine aufrechte und gesunde Haltung zu erreichen. Übungen aus dem Pilates, Yoga und Tanztraining werden kombiniert und sorgen für die deutliche Reduktion von Verspannungen durch Stärkung des sogenannten „Core“, der Körpermitte. Viele Menschen leiden im Alltag vor allem unter Nacken- und Rückenverspannungen. Schlecht ausbalanciertes Training kann diese noch verstärken. Dehnungsübungen erhalten und verbessern zusätzlich die Flexibilität und lösen Blockaden.

#### W3540 / Eva Maria Balkenhol Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mi. 20.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

### Tanzgymnastik

Ausgewogene Gymnastik mit Elementen aus dem modernen und dem klassischen Tanz.

#### W3545 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mo. 18.2. / 11:45 - 12:45 Uhr / 16 Termine / 58 €

## Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stütz- und Muskulatur der Körpermitte liegt. Die Übungen für die tiefer liegende Bauch- und Rückenmuskulatur werden in kontrollierten und fließenden Bewegungen ausgeführt, die von Menschen jeden Alters erlernt und ausgeübt werden können.

#### W3550 / Bärbel Scholz-Bornhardt Bitte eine Isomatte mitbringen.

**Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Do. 14.2. / 8:45 - 10:15 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### W3551 / Bettina Ringleb Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2  
Do. 14.2. / 9:00 - 10:00 Uhr / 10 Termine / 49 €

#### W3552 / Jacqueline Schwind-Schrader Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mi. 13.2. / 15:40 - 16:40 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### W3553 / Daniela Simart Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 13.2. / 16:45 - 18:00 Uhr / 16 Termine / 72 €

**W3554 / Steffi Mumberg**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee  
19, Raum H.24  
Do. 14.2. / 16:20 - 17:20 Uhr / 13 Termine /  
47 €

**W3555 / Steffi Mumberg**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee  
19, Raum H.24  
Do. 14.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 13 Termine /  
47 €

**W3556 / Heike Huth**

**Naumburg-Elbenberg**  
Gemeinschaftshaus Flachsrose, Naumburger  
Str. 4  
Mo. 11.2. / 18:15 - 19:15 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €

**W3557 / Heike Huth**

**Naumburg-Elbenberg**  
Gemeinschaftshaus Flachsrose, Naumburger  
Str. 4  
Mo. 11.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €

**W3558 / Bärbel Scholz-Bornhardt**

**Schauenburg-Elgershausen**  
Ev. Landgraf-Moritz-Haus, Unterer Kirchweg 3  
Do. 14.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 10 Termine /  
54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, Tel: 0173-2 779 068

**Grundkurse****W3559 / Irina Heinrich**

Bitte eine Isomatte mitbringen.  
**Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mi. 13.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €

**W3560 / Michael Balzk**

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,  
Raum 13  
Do. 14.2. / 12:00 - 13:00 Uhr / 14 Termine /  
50,50 €

**W3561 / Jacqueline Schwind-Schrader**

**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Fr. 15.2. / 10:15 - 11:15 Uhr / 15 Termine /  
54 €

**Grund- und Aufbaukurs****W3564 / Ludmila Scheffczyk**

Bitte eine Isomatte mitbringen.  
**Habichtswald-Ehlen**  
Sat Nam Kundalini-Yoga, Steinweg 9  
Mo. 18.3. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine /  
49 €  
Anmeldung bis: 11.3.

**Aufbaukurse****W3568 / Michael Balzk**

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,  
Raum 13  
Do. 14.2. / 11:00 - 12:00 Uhr / 14 Termine /  
50,50 €

**W3569 / Christina Schweiger**

**Kassel**  
Ev. Kirchengemeinde Jungfernkopf,  
Bewegungsraum, Waldecker Str. 28  
Do. 14.2. / 18:30 - 19:45 Uhr / 14 Termine /  
89 € inkl. Raummiete  
inkl. Raummiete

**W3570 / Christina Schweiger**

**Vellmar-Niedervellmar**  
Grundschule, Jahnstr. 13  
Di. 12.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine /  
54 €

**Pilates kompakt****Grundkurs**

„Die Kraft kommt aus der Mitte“. Diese Aussage von Joseph Pilates gilt als essentiell für ein erfolgreiches Rückentraining: die Rumpfmuskeln zu stärken um harmonische Bewegungen zu erhalten und die Gelenke zu schonen. Bitte mitbringen: eine Isomatte und Socken.

**W3573 / Ute Fischenich**

**Ahnatal-Kammerberg**  
Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31  
Mo. 18.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine /  
54 €

**Aufbaukurs****W3574 / Ute Fischenich**

**Ahnatal-Kammerberg**  
Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31  
Mo. 18.2. / 19:05 - 20:05 Uhr / 15 Termine /  
54 €

**Ein Tag für mich mit Pilates und Entspannung****Tagesseminar**

Grundlage vieler Pilates-Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouse“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die sogenannte Stützmuskulatur, die für unsere aufrechte Haltung zuständig ist. Vor allem die tief liegende Muskulatur von Bauch, Rücken und Becken wird gedehnt und gekräftigt. Die Kombination aus sanft angeleiteten langsamen Bewegungen und tiefer, bewusster Atmung begleitet von passender Musik wirkt wohltuend entspannend. Genießen Sie einen Tag der bewussten Aufmerksamkeit und Konzentration auf sich selbst und helfen Sie so, Ihren Körper und Geist in Einklang zu bringen. Bitte bringen Sie eine Decke, Handtuch, ein kleines Kopfkissen und wärmende Socken mit.

**W3575 / Daniela Simart**

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,  
Raum 13  
So. 17.3. / 10:00 - 15:00 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 7.3.

**W3576 / Daniela Simart**

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,  
Raum 13  
So. 19.5. / 10:00 - 15:00 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 9.5.

**Pilates und Entspannung**

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stützmuskulatur der Körpermitte liegt. Die Übungen für die tiefer liegende Bauch- und Rückenmuskulatur werden unter Einsatz von Handgeräten ausgeführt. Den Übungseinheiten folgen unterschiedliche Entspannungstechniken. Bitte eine Decke und Kissen mitbringen.

**W3578 / Sandra Balzk**

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,  
Saal  
Di. 12.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine /  
54 €

**Gesundheits-Pilates****W3579 / Irina Heinrich**

Bitte eine Isomatte mitbringen.  
**Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mi. 13.2. / 17:50 - 18:50 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €



### Pilates für den Rücken

„Die Kraft kommt aus der Mitte“. Diese Aussage von Joseph Pilates gilt auch essentiell für ein erfolgreiches Rückentraining. Das Pilatesstraining zielt darauf ab, die natürliche Ausrichtung des Körpers wiederherzustellen und durch das Üben aus der Körpermitte die notwendige Stabilität für harmonische, belastungsfreie Bewegungen in den Gelenken zu gewinnen. Mit dem Einsatz von Kleingeräten (Theraband, Redondoball) wird das Mattentraining ergänzt und deutlich intensiviert, was Kraft, Koordination und Beweglichkeit betont. Geeignet für jede Altersgruppe. Bitte eine Isomatte, ein Handtuch und ein kleines Kissen mitbringen.

#### W3580 / Martina Gutkuhn Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Mi. 13.2. / 16:30 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

#### W3581 / Martina Gutkuhn Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Mi. 13.2. / 17:35 - 18:35 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05673-6282

### Pilates und Faszientraining

Pilates in Verbindung mit Faszientraining ist eine Optimierung klassischer Pilatesübungen, die unter anderem den Stoffwechsel aktivieren und positive Auswirkungen auf das Bindegewebe haben. Die richtige Beanspruchung der Gelenke und der wirbelsäulennahen Muskulatur führt zur Verbesserung der Haltung und damit des eigenen Wohlbefindens.

#### W3582 / Sandra Balzk Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Fr. 15.2. / 15:45 - 16:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Fitness-Pilates

Bitte eine Isomatte mitbringen.

#### W3586 / Sigrid Wellershaus Für Frauen

**Lohfelden**  
ASB-Kindergarten, Bewegungsraum, Lange Str. 37  
Di. 29.1. / 19:30 - 20:30 Uhr / 13 Termine / 47 €  
Anmeldung bis: 7.1.

### Pilates + Medical Move

Mit Bewegungselementen aus dem Medical Move werden Muskeln erwärmt, Gelenke mobilisiert und mehrere Muskelgruppen (Bauch, Beine, Po und Rücken) trainiert. Im Vordergrund stehen Kraft, Balance und Beweglichkeit. Danach widmen wir uns im Pilates Teil auf der Matte den tiefen Muskelschichten, die den Körper von innen her stabilisieren. Die Verbindung aus Atmung und Bewegung fördert die Konzentration, der Beckenboden wird gestärkt und die Muskeln in der Länge trainiert. Für eine bessere Haltung und für mehr Beweglichkeit im Alltag! Ein schönes Rundum-Paket für alle, die mit Spaß und Freude etwas für sich und ihre Gesundheit tun wollen! Ich freue mich darauf, mit euch zu trainieren! Bringt bitte mit: Turnschuhe oder Stopper Socken, Handtuch, bequeme Kleidung.

#### W3589 / Daniela Simart Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal  
Di. 12.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

#### W3591 / Daniela Simart Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal  
Di. 12.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

## Rückengymnastik

Durch Atem-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen wird die Rückenmuskulatur gestärkt und die Wirbelsäule entlastet. Schulung der Körperwahrnehmung und allgemeine Entspannungsübungen führen zu einem verbesserten Bewegungsverhalten im Alltag.

#### W3602 / Breuna

Braunsbergschule, Schulstr. 10  
Do. 21.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 11.2.

#### W3604 / Silvia Walter Calden-Meimbressen

Turnhalle  
Mo. 11.2. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### W3607 / Ursula Homburg Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1  
Mo. 11.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### W3608 / Ursula Homburg Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1  
Di. 12.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### W3610 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal  
Mo. 11.2. / 11:15 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### W3612 / Janna Kunde Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 12.2. / 16:15 - 17:15 Uhr / 16 Termine / 58 €

#### W3613 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Di. 12.2. / 17:15 - 18:15 Uhr / 16 Termine / 58 €

#### W3614 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal  
Do. 14.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

**Krankenkasse?  
BKK HERKULES!**



**60 €**  
Neukundenbonus

**Wir bezuschussen Ihre VHS-Kurse auch ohne Zertifizierung!**

**+ 70 Euro** für einen nicht-zertifizierten Kurs oder Fitnessstudio/Jahr\*  
**+ 200 Euro** für 2 zertifizierte Präventionskurse (je bis zu 100 Euro/Jahr)\*

**Nutzen Sie Ihre Vorteile – Wir beraten Sie gerne!**  
**www.bkk-herkules.de | 0561.208 55 600**

\* Im Rahmen der Satzungsleistungen der BKK-Herkules.

Stand (Oktober 2018)

**W3615 / Helga Schäfer****Lohfelden**

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a  
Di. 12.2. / 9:30 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

**W3616 / Petra Kreuter****Ab 50 Jahre****Naumburg**

Elbetalschule, Am Kuhberg 13  
Mo. 11.2. / 16:15 - 17:15 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

**W3618 / Majk Mamojka****Trendelburg-Stammen**

Alte Schule, Gartenstr. 5  
Mo. 11.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 0173-2 779 068

**W3620 / Ramona Roch****Vellmar-Obervellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Mi. 13.2. / 15:00 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

**W3624 / Kerstin Czimmeck****Wolfhagen-Niederelsungen**

Haus des Gastes, Johann-Wachenfeld-Str. 2  
Di. 12.2. / 9:30 - 10:30 Uhr / 8 Termine / 29 €

**Rücken- und Ausgleichsgymnastik**

Abwechslungsreiche Gymnastik zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, Kräftigung des Halte- und Bewegungsapparats sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung als Sturzprophylaxe. Sicherheit und rückengerechtes Verhalten im Alltag werden vermittelt. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.  
Bitte ein Handtuch mitbringen.

**W3627 / Petra Bublak****Habichtswald-Ehlen**

Physio Zentrum, Im Erlenhof 1  
Mi. 13.2. / 9:00 - 10:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

**Rückengymnastik und Qigong**

Zum klassischen Rückenprogramm mit Atem-, Dehn- und Kräftigungsübungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und Entlastung der Wirbelsäule kommen ergänzend Qigong-Übungen, die gezielt die Rückenproblematik aufgreifen und durch Stress bedingte Rückenstörungen mildern können. Ihre Körperwahrnehmung wird verbessert und Sie lernen einen bewussteren Umgang mit Ihrem Körper.

**W3629 / Loretta Kay****Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Do. 14.2. / 9:15 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 54 €

**W3630 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin****Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal  
Do. 14.2. / 8:45 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 67,50 €

**W3631 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin****Sommerferienkurs****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Do. 4.7. / 8:45 - 10:00 Uhr / 6 Termine / 27 €

**Rückenpower mit Stretching**

Eine Kombination aus einem rhythmischen Herz-Kreislauftraining zur Musik und Kräftigungsübungen speziell für die Rücken- und Bauchmuskulatur mit einer Entspannung nach jeder Übung. Abgerundet wird das Programm mit einer längeren Entspannungsphase, in der unterschiedliche Entspannungsverfahren eingesetzt werden.

Bitte eine Isomatte, ein Kissen und eine Decke mitbringen.

**W3633 / Birgit Wald****Helsa**

Gemeindezentrum, Berliner Str. 20  
Mi. 13.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

**Rückenfitness**

Mit speziell ausgewählten Übungen werden hier die Bauch- und Rückenmuskulatur effektiv gestärkt und gedehnt sowie das Halte- und Bewegungssystem mobilisiert und dauerhaft stabilisiert.

Bitte eine Isomatte mitbringen.

**W3635 / Stefan Schöbel****Für Frauen und Männer****Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Do. 7.2. / 19:35 - 20:35 Uhr / 16 Termine / 58 €

**W3636 / Stefan Schöbel****Für Frauen und Männer****Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Di. 5.2. / 19:35 - 20:35 Uhr / 16 Termine / 58 €

**W3637 / Martina Hesse****Auch für Männer****Grebenstein**

Hospitalsaal, Bahnhofstr. 19  
Mi. 13.2. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05671-6096537

**Rückenfitness - Fit in den Frühling**

.

**W3638 / Ute Fröhlich****Für Frauen**

Bitte eine Isomatte mitbringen.

**Habichtswald-Ehlen**

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
Mo. 29.4. / 16:30 - 17:30 Uhr / 8 Termine / 29 €

**Rückenfit und mehr**

Motorische Grundeigenschaften wie Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit werden verbessert und auch Strategien zur Schmerz- und Stressbewältigung vermittelt, Tipps für den Alltag und das Wecken von Bewegungsfreude gehören zum Programm. Lassen Sie sich begeistern und motivieren, ein gesundheitsorientiertes und rückenfreundliches Verhalten aufzubauen und zu leben.

**W3639 / Stefanie Fruchtenicht****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Fr. 15.2. / 12:45 - 13:45 Uhr / 16 Termine / 58 €

**RückenFit**

Aufwärm- und Koordinationstraining mit Musik, funktionelles Training, Haltungs- und Bewegungsschulung, Lockerungs- und Entspannungsübungen führen zu Wohlbefinden, mehr Kraft und mehr Beweglichkeit. Ein abwechslungsreiches Training für die Kräftigung des Rückens und die Verbesserung der Haltung.

**W3640 / Katrin Vettermann**

Je nachdem wie es Ihnen zeitlich besser passt, können Sie jede Woche wählen, ob Sie um 18 Uhr oder 19 Uhr diesen Kurs besuchen möchten.

**Kassel**

Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14, Turnhalle  
Mi. 13.02. / 15 Termine  
18:00 - 19:00 oder 19:00 - 20:00 / 54 €

**W3642 / Elke Keller****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Do. 14.2. / 15:30 - 16:30 Uhr / 19 Termine / 68,50 €

**W3643 / Heidi Hopf****Für Frauen****Grebenstein-Udenhausen**

Bürgerhaus, Borneweg 5  
Mo. 11.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

**Rückenwellness**

Energie im Fluss - Beseitigung von Blockaden - Körpergefühl entwickeln. Mit gezielten Übungen wird die Muskulatur gelockert, gedehnt und intensiv gekräftigt. Effektives Training mit individueller Korrektur. Entspannungsübungen runden die Übungsstunden ab.

**W3645 / Regina Müller****Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 12.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959144

**W3646 / Regina Müller****Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 12.2. / 19:10 - 20:10 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959144

**W3647 / Regina Müller****60 Plus****Söhrewald-Wellerode**

Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1  
Mi. 13.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959144

**W3648 / Regina Müller****Söhrewald-Wellerode**

Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1  
Mi. 13.2. / 19:10 - 20:10 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959144



## Rückengymnastik trifft auf Coreprogramm

Ein Training zur Stärkung des Rückens mit Elementen aus dem Core-Programm von Mark Verstegen, nach dem auch schon die Deutsche Fußballnationalmannschaft trainiert hat. Die Stabilisierung des Rumpfes (Core) als oberstes Ziel dient der Stärkung der Alltagsfitness, der Reduzierung von bestehenden Schmerzen und der Vorbeugung von vorzeitigem Verschleiß und Altern. Eine effektive Möglichkeit, mit relativ wenig Zeitaufwand die Fitness im Alltag zu fördern. Bitte eine Isomatte mitbringen.

**W3649 / Heidrun Richter-Peter Vellmar-Obervellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Di. 12.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Spezielle Gymnastikformen

### Osteoporosegymnastik/Rückenschule

Übungen für den Halte- und Bewegungsapparat unter den Gesichtspunkten der Vorbeugung, Korrektur der Fehlhaltung, Verbesserung der Beweglichkeit und der Schmerzlinde- rung. Bitte eine Isomatte mitbringen.

**W3651 / Heidrun Richter-Peter Immenhausen**

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt- Vocke-Str. 1  
Mo. 11.2. / 9:30 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 0561-780 326

**W3652 / Heidrun Richter-Peter Immenhausen**

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt- Vocke-Str. 1  
Mo. 11.2. / 10:35 - 11:35 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 0561-780326

### Osteoporosegymnastik - Koordination und Muskelkraft

Der Schwerpunkt liegt auf knochenstärkenden Übungen sowie der Unterstützung der Muskelkraft und Koordination der Bewegungen. Dehnübungen fördern die Erhaltung der Mobilität. Keine Voraussetzungen, es wird ein Rahmen geboten, in dem jede/r sich wohlfühlen und nach Übungsstand mit Freude teilnehmen kann.

**W3653 / Sigrid Hasenöhr, Physiotherapeutin**

Für Frauen  
**Vellmar-Obervellmar**  
Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Fr. 15.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

**W3654 / Sigrid Hasenöhr, Physiotherapeutin**

**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Di. 12.2. / 9:30 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

## Steh- und gehsicher in Alltagssituationen

### Sturzprävention

Die Vermeidung von sturzbedingten Schäden und der Abbau von Angst vor Stürzen sind für die Gesundheit im höheren Alter von elementarer Bedeutung. Es braucht hierfür vor allem ausreichend Kraft in den Beinen und die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten. Neben der Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit und Verbesserung der Kraft, Koordination und Ausdauer werden auch Sicherheitsaspekte des häuslichen Umfelds thematisiert.

Bitte eine Isomatte und bequeme Sportbekleidung mitbringen.

**W3657 / Martina Gutkuhn, Sturzpräventionstrainerin Vellmar-Obervellmar**

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Di. 26.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 36 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05673-6282

## Faszientraining und Rückenkräftigung

Faszien durchziehen den ganzen Körper, umhüllen Muskeln, Gelenke, Organe, sind ein Sinnesorgan für innere Spannungen und strukturieren Bewegungs- und Stoffwechselformen. Dieses Bindegewebenetz gezielt zu trainieren, verbessert nachhaltig die Beweglichkeit, Regeneration, Entspannung und das Körpergefühl. In mehreren Lernschritten wird der ganze Körper durchgearbeitet. Schwerpunkte sind Rücken, Schulter, Becken, Füße. Kombiniert wird die Stunde mit Rückenkräftigungs-Übungen, die besonders effektive Trainingsergebnisse bewirken.

**W3659 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Di. 12.2. / 16:15 - 17:15 Uhr / 16 Termine / 58 €

## Faszienfitness

Faszienfitness ist ein vielfältiges Training für die Faszien. Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die u.a jeden Muskel sowie Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln umhüllen. Sie stellen ein komplexes Stütz- und Haltekorsett dar. Die regelmäßige Mobilisierung des Bindegewebes hat eine befreiende, wohltuende Wirkung und kann Verspannungen lösen. Sie erlernen die Grundlagen des Faszientrainings.

Spezielle Beweglichkeits- und Dehnübungen lösen und kräftigen Muskel- und Bindegewebe. Zusätzlich kommen spezielle Form Roller in Rollen und Kugelform zum Einsatz, die das Gewebe ähnlich wie bei einer professionellen Massage lösen und entspannen können.

**W3660 / Jacqueline Schwind-Schrader Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Fr. 15.2. / 9:15 - 10:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Faszinierende Faszien

In der Sport- und Trainingswissenschaft neu entdeckt: Faszien- und Bindegewebe ist trainierbar und das am besten in ganzen Netzen und langen Ketten. Faszien umhüllen Muskeln, Gelenke und Organe, aber sie können noch viel mehr. Gemeinsam wollen wir mit und ohne Rolle und anderen Hilfsmitteln auf Entdeckungsreise durch unseren Körper gehen, unsere Flexibilität und Dynamik verbessern, Verspannungen lösen und dabei die vier Grundprinzipien des Faszientrainings anwenden. Kleingruppe. Bitte eine Isomatte mitbringen.

**W3665 / Heidrun Richter-Peter Vellmar-Obervellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Di. 26.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 49 €  
Anmeldung bis: 18.2.

## Fitness

### Crossover Fitness

Effektives Ganzkörpertraining mit Kleingeräten oder auch nur mit dem eigenen Körpergewicht, das Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit und Koordination fordert und fördert. Hier kommt keine Langeweile auf. Ein abwechslungsreiches Workout zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Auf geht's!

**W3700 / Jennifer Rohde**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mo. 11.2. / 20:15 - 21:15 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

**W3701 / Steven Kater**

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal  
Mi. 13.2. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Body-Tuning

Ein Training, das zu peppiger Musik den ganzen Körper formt, die tieferliegende Muskulatur ansteuert und den inneren Schweinehund schnell überwinden lässt. Meist mit eigener Körperkraft, aber auch mit Hilfsmitteln wie Hanteln und Gymnastikbällen werden alle Muskelgruppen trainiert. Feel the beat and tune up!

**W3703 / Stephanie Schatka**

Je nachdem wie es Ihnen zeitlich besser passt, können Sie jede Woche wählen, ob Sie um 19 Uhr oder 20 Uhr diesen Kurs besuchen möchten.

**Kassel**  
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Di. 12.2. / 16 Termine  
19:00 - 20:00 oder 20:00 - 21:00 / 58 €

**W3704 / Salvatrice Plantera**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Sa. 23.2. / 11:00 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €



### Kick'n Chill

Die Mischung von Cardio-Kicks, Stabilität und Entspannung macht's! Im ersten Teil trainierst du kurz und knackig zu peppiger Musik das gesamte Herzkreislaufsystem, die tieferliegenden Core-Muskulatur, Rücken, Bauch, Brust Arme - kurz: den gesamten Körper. Der zweite Teil widmet sich dem Cool-Down, dem ausgedehnten Stretching und Entspannungsübungen, und rundet so das absolut effektive und ausgeglichene Ganzkörper-Workout ab. Achtung! Eine solide Grundfitness muss vorhanden sein!

#### W3705 / Salvatrice Plantera

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Di. 12.2. / 18:30 - 19:45 Uhr / 15 Termine /  
63 €

### FunctionalFit®

...ist ein effektives Ganzkörper-Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht, das einfach und effizient alle Fitnesskomponenten vereint. Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität, Schnelligkeit. Alles in nur einer Stunde. Dieses extrem mitreißende Training ermöglicht durch verschiedene Schwierigkeitsstufen, dass jedes Fitnesslevel zu „Höchstleistungen“ gepusht wird.

#### W3706 / Salvatrice Plantera

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Mo. 11.2. / 16:30 - 17:30 Uhr / 13 Termine /  
47 €

### Konditions- und Fitnessgymnastik

Ein abwechslungsreiches Ausdauertraining des Herz-Kreislauf-Systems verbunden mit Übungen zur Koordination, Mobilisation und Kräftigung der gesamten Muskulatur nach Musik.

#### W3707 / Sophia Dobers

**Kassel**  
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 12.2. / 19:05 - 20:05 Uhr / 17 Termine /  
61,50 €

#### W3708 / Birgit Ewald

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Do. 14.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 14 Termine /  
50,50 €

#### W3709 / Annette Baumann

Für Frauen  
**Kaufungen-Niederkaufungen**  
Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10  
Mi. 13.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine /  
54 €

#### W3710 / Annette Baumann

Für Frauen  
**Kaufungen-Niederkaufungen**  
Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10  
Mi. 13.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine /  
54 €

### Fitness light

Das wohldosierte Herz-Kreislauf-Training erhöht Ihre Ausdauer und verbessert Ihre Kondition. Sanft und doch zielgerichtet wird in diesem Bewegungstraining Ihre Koordination, Kraft und Beweglichkeit - kurz Ihre Fitness - gesteigert. Aufwärmen und Lockern, Kräftigen und Dehnen - Ihre Muskulatur wird systematisch aufgebaut.

#### W3711 / Sophia Dobers

**Kassel**  
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 12.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 17 Termine /  
61,50 €

### Problemzonen-Fitness

„Speck-Lager“ wie Bauch-Beine-Po werden fit und flott gemacht, ebenso Muskelschwachstellen, Schultergürtel und Rücken trainiert.

Auf eine rückengerechte Ausführung wird viel Wert gelegt. Achtung! Es geht richtig zur Sache!

#### W3713 / Eva Maria Balkenhol

**Kassel**  
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 11.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine /  
54 €

#### W3714 / Dorothee Nitsche

**Ahnatal-Weimar**  
Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Do. 14.2. / 18:25 - 19:25 Uhr / 15 Termine /  
54 €

#### W3716 / Sophia Dobers

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Mi. 13.2. / 16:50 - 17:50 Uhr / 16 Termine /  
58 €

#### W3717 / Stephanie Schatka

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Do. 14.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 16 Termine /  
58 €

### Fitness-Mix

Mobilisation und gezielte Dehnung des ganzen Körpers mit Musik. Einzelne Muskelgruppen werden sanft trainiert, Körperspannung aufgebaut, das Gleichgewicht geschult. Dabei kommen auch Kleingeräte wie die Body Lastic Bänder und Redondo Plus Bälle zum Einsatz. Das umfangreiche und abwechslungsreiche Workout mit gezielten Übungen für einen starken Rücken macht uns fit für den Alltag. Der abschließende Dehn- und Entspannungsteil rundet die Trainingseinheit ab und sorgt für ein entspanntes Ende.

#### W3718 / Bärbel Meister

**Kassel**  
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mo. 11.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 16 Termine /  
58 €

#### W3719 / Bärbel Meister

**Kassel**  
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Do. 14.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine /  
54 €

### Bauch, Beine, Po & mehr

Nicht nur Bauch, Beine und Po werden trainiert, sondern auch Brust, Schultern und Rücken. Unterstützend werden Hanteln und Therabänder eingesetzt. Ein tolles Training auch für Einsteiger/innen.

#### W3721 / Birgit Heinemann

**Kassel**  
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 11.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 15 Termine /  
54 €

#### W3722 / Heike Schutta

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mo. 11.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine /  
54 €

#### W3723 / Heike Schutta

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Do. 14.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine /  
54 €



### Fitness & Tanz

Fitnessprogramm mit tänzerischen Elementen

#### W3725 / Sophia Dobers

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Mo. 11.2. / 17:45 - 19:00 Uhr / 16 Termine /  
72 €

### Fit und ausgeglichen mit Aroha

Aroha ist ein tolles Herz-Kreislauftraining für jedes Alter mit kraftvollen Bewegungselementen aus der maorischen Kampfkunst und Kung Fu, sowie entspannenden Bewegungen aus dem Tai Chi, die kontrolliert mit einem einfachen Grundschrift zur Seite und nach vorn verbunden werden. Anspannung und Entspannung wechseln sich hierbei wohltuend ab.

Sportwissenschaftler und Fitnessexperte Bernhard Jakszt hat nach einem Aufenthalt in Neuseeland, wo er die Kunst des Kriegstanzes Haka von einem Maori lernte, das Gruppenfitnessprogramm AROHA entwickelt.

Lust auf diese magische Form des Trainings, das Körper und Geist trainiert und der Seele ein Lächeln bereitet?

#### W3727 / Stefanie Saur

**Kassel**  
Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere  
Karlsstr. 4  
Mo. 4.3. / 19:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €  
+ 10 € für Raumnutzung an Kursleitung

### Fitness-Mix

Abwechselnd können auch Übungen auf dem Stepp-Brett angeboten werden.

#### V3731 / Elke Ries

**Bad Karlshafen**  
Sieburg-Schule, Gallandstr. 24  
Mi. 16.1. / 18:30 - 19:30 Uhr / 13 Termine /  
47 €

#### W3730 / Elke Ries

**Bad Karlshafen**  
Sieburg-Schule, Gallandstr. 24  
Mi. 8.5. / 18:30 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 29 €

#### V3732 / Elke Ries

**Hofgeismar-Hümme**  
Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12  
Do. 17.1. / 18:30 - 19:30 Uhr / 13 Termine /  
47 €

#### W3731 / Elke Ries Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12  
Do. 2.5. / 18:30 - 19:30 Uhr / 7 Termine /  
25,50 €

### Allround-Training

Effektive Ganzkörperkräftigung mit Rückenschmerzprophylaxe, gepaart mit Entspannungstechniken sowie Koordinations- und Beweglichkeitsübungen - alles gebündelt in einem ganzheitlichen Training. Die funktionellen Übungen werden an den individuellen Trainingszustand angepasst und ohne jegliche Geräte durchgeführt, was das eigenständige Fortführen ermöglicht. Benötigt wird lediglich eine Gymnastikmatte."

#### W3733 / Alexander Hofmann Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal  
Do. 14.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine /  
54 €

### Fit und gesund 50 Plus

Ein gelenkschonendes Trainingsprogramm für Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

#### W3737 / Alexander Hofmann Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Neue Großsporth.,  
Kurfürstenstr. 20,  
Do. 14.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine /  
81 €

## Dance Workouts Zumba + Latin Fitness

### Dance Fitness

„Der frühe Vogel...tanzt!“

Starte in den Tag mit viel Spaß, Gefühl und mitreißender Musik. Und trainiere so ganz nebenbei den gesamten Körper durch sanfte, kräftigende Übungen und kleine Choreografien. Der Einsatz kleiner Gewichte unterstützt den Muskelaufbau. Entspannt, wohligh und glücklich blickst du dem Tag entgegen.

#### W3740 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Mi. 13.2. / 8:45 - 9:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Tanzufit

#### Aufbaukurs

Tanzufit ist ein Kursprogramm mit viel Bewegung, es fördert das Rhythmusgefühl und die Koordination. Mit viel Spaß wird die eigene Ausdauer und Kraft trainiert. Geboten werden abwechslungsreiche Choreographien mit Bewegungen aus verschiedenen Tanzstilen zu rhythmischer, mitreißender Musik. Egal wie alt oder wie fit! Tanzufit ist für alle geeignet, die Spaß und Freude an Tanz und Bewegung haben.

#### W3743 / Sophia Dobers

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Mo. 11.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 16 Termine /  
58 €

### Aroha

ist ein effektiver Gesundheitskurs im  $\frac{3}{4}$  Takt. Durch ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente werden verborgene Energien freigesetzt. Zudem ist Aroha ein Fett- und Kalorienkiller. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und das Körpergefühl verbessert. Gesäß, Oberschenkel und Bauch werden gefestigt, dabei aber Gelenke geschont und Muskelverspannungen und Stress abgebaut. Speziell für den Kurs komponierte Musik lässt ein besondere Atmosphäre während des Trainings entstehen, die Emotionen anspricht.

Sie können ohne Vorkenntnisse sowie in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen.

#### W3745 / Nicole Andernach

**Vellmar-Niedervellmar**  
Grundschule, Jahnstr. 13  
Di. 12.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine /  
54 €

### PowerMoves

Trainiere deinen ganzen Körper und deine Ausdauer, stärke dein Herz-Kreislauf-System und erlebe so ein Gefühl von PARTY! Ohne komplizierte Choreografie, mit leichten Grundsritten tanzen wir uns fit - querebeet durch alle Pop-Rock-Latin-Jazz-Genres. Achtung: Es geht richtig zur Sache!

#### W3747 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee  
19, Saal  
Mi. 13.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 15 Termine /  
54 €

#### W3748 / Salvatrice Plantera

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Sa. 23.2. / 12:15 - 13:15 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €

### Zumba®

Sehr wirksames Fitnesstraining mit Choreografien zu lateinamerikanischer Musik. Von der Salsa bis zum Cha-Cha-Cha, unterschiedlichste Tänze sind Grundlage von Intervall-Trainingseinheiten, die die Koordination fördern und den Körper kräftigen. Das alltägliche Fitnessprogramm ist eine Party! Spontan, impulsiv...und macht einfach Spaß!

#### W3750 / Devi Lange

**Wolfhagen**  
Stadthalle, Kurfürstenstr. 22  
Di. 12.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €

#### Grund- und Aufbaukurs

#### W3751 / Ebony Doctor

**Hofgeismar**  
Brüder-Grimm-Schule, Glasbau,  
Würfeltumstr. 9  
Do. 14.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine /  
36 €

#### W3752 / Helena Finke

**Vellmar-Obervellmar**  
Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Do. 14.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €  
Anmeldung bis: 7.2.



## Zumba® Fitness

**W3753 / Deborah Weißer**

### Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a  
Mo. 11.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine /  
54 €  
Anmeldung bis: 4.2.

## Zumba® & Strong-Mix

ist ein Kurs, der das tänzerische Zumba Fitness Training mit dem hochintensiven Strong by Zumba Programm mischt. Mit Choreografien zu lateinamerikanischer Musik und einer unbeschreiblich gigantischen Partystimmung werden vor allem die Koordination, die Beweglichkeit und das Rhythmusgefühl gefördert. Damit dieses Training noch größere Wirksamkeit im Bereich Körperstraffung und Muskelaufbau schafft, werden Übungen aus dem hochintensiven Intervalltraining eingesetzt. Mit Tempo und perfekt abgestimmten Beats trainieren Sie die Leistung, Kraft, Ausdauer und die Beweglichkeit der Muskeln sowie das Herzkreislauf-System. Bei diesem Programm - egal ob Beginner oder Fortgeschrittene - wird man da abgeholt, wo man gerade steht und es werden auch Alternativübungen angeboten, sodass alle mitkommen und jeder an sein persönliches Limit kommt. Bitte eine Isomatte mitbringen.

**W3754 / Helena Finke**  
**Vellmar-Obervellmar**

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Di. 12.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €  
Anmeldung bis: 4.2.

## Zumba® Gold

Sie zählen sich zu den „länger aktiv Junggebliebenen“, lieben lateinamerikanische Rhythmen, Bewegung und Tanz? Hier wird Ihnen ein Ganzkörpertraining geboten, das Ihren Fitnessstand behutsam und bedächtig aufbaut, ihre Koordination und Kondition nachhaltig verbessert und Ihr Bewegungsspektrum erweitert. Auch nach Verletzungen, bei gesundheitlichen Einschränkungen oder Übergewicht ist dieses einfühlsame Training für Sie geeignet. Lassen Sie sich entführen in eine wohltuende Mischung mitreißender tänzerischer Lebensfreude und systematischen Fitnessstrainings!

**W3755 / Sonja Rohde**  
**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mi. 13.2. / 17:50 - 18:50 Uhr / 10 Termine /  
42 €

**W3756 / Sonja Rohde**  
**Immenhausen**

Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hessenweg 16  
Di. 19.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine /  
42 €

**W3757 / Deborah Weißer**  
ab 50 Jahren

### Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a  
Mo. 11.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 15 Termine /  
54 €  
Anmeldung bis: 4.2.

## Latin + Salsa Fitness

Intensives Aufwärmtraining bei lateinamerikanischen Rhythmen, Erlernen von Schrittkombinationen des Salsa und Latin-Style. Gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen für Rücken- und Rumpfmuskulatur zur Stabilisierung des Halteapparates. Für Tanzbegeisterte, die eine Mischung aus lustvollem Salsa und Entspannung lieben.

**W3758 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Mi. 13.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine /  
54 €

**W3760 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Fr. 15.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine /  
54 €

## Latin Dance Moves

Ein Fitnessprogramm mit leichten Choreografien aus dem Latin- und Caribbean Dance. Atmung und Herz-Kreislauf-System werden trainiert. Eingebaute Kräftigungsübungen stärken die Muskeln und steigern die Ausdauer. Move and dance!

**W3762 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal**  
**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Do. 14.2. / 15:30 - 16:30 Uhr / 14 Termine /  
50,50 €

## Latin Fitness 50 +

Lateinamerikanische Rhythmen, Bewegung und Tanz sind Basis dieses Ganzkörpertrainings, das Ihren Fitnessstand aufbaut, Koordination und Kondition verbessert und Ihr Bewegungsspektrum erweitert. Lassen Sie sich entführen in eine wohltuende Mischung mitreißender tänzerischer Lebensfreude und systematischem Fitnessstrainings!

**W3763 / Stefanie Früchtenicht**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Fr. 15.2. / 10:40 - 11:40 Uhr / 16 Termine /  
58 €

**W3764 / Stefanie Früchtenicht**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Fr. 15.2. / 11:45 - 12:45 Uhr / 16 Termine /  
58 €

## Bodyforming/Aerobic

### Body Workout

Am Ende eines Tages nochmal richtig auspowern.....Schweiß statt Sofaschwere, Glückshormone statt Lethargie.

Dieses effektive Ganzkörpertraining zu angesagter, mitreißender Musik kräftigt die Muskulatur, strafft das Bindegewebe, steigert die Ausdauer, regt den Fettstoffwechsel an und formt so deine Figur. Genieß den Spaß an Bewegung und fühl Dich rundum wohl!

**W3767 / Daniela Simart**  
**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 13.2. / 18:10 - 19:25 Uhr / 16 Termine /  
72 €

### Bodyshaping

Figurformung mit Pfiff - Straffung der Problemzonen. Um Bauch, Beine, Po sowie Oberarme und Rücken zu kräftigen und in Form zu bringen, werden auch diverse Handgeräte gezielt eingesetzt. Aufwärmphase mit super Musik.

**W3771 / Birgit Heinemann**  
**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mi. 13.2. / 11:00 - 12:00 Uhr / 15 Termine /  
54 €

### Fatburning

Die körpereigene Fettverbrennung wird durch gezieltes Ganzkörpertraining und kleine Choreographien angeregt. Mit Handgeräten wie Tubes und Hanteln werden alle Muskelgruppen gestylt und gekräftigt. Und mit Aerobic-Musik macht das auch noch Spaß!

**W3772 / Birgit Heinemann**  
**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mi. 13.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine /  
54 €

### Body Styling

Gezieltes Fatburning durch effektives Ganzkörpertraining nach peppiger Musik. Durch abwechslungsreiche Übungen, auch mit diversen Handgeräten, werden alle Muskelpartien (Bauch, Beine, Po, Arme, Brust) angesprochen und gestylt. Ein rundum gutes Bodyfeeling ist das Resultat. Nicht warten! Mitmachen!

**W3773 / Eva Maria Balkenhol**  
**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 11.2. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine /  
54 €

**W3774 / Martina - Beate Seidel**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Mi. 13.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine /  
54 €





## Salsa Aerobic

Motivierendes Ganzkörpertraining zu latein-amerikanischen Rhythmen. Nach kurzem Aufwärmen werden Schrittkombinationen aus dem Salsa und Latin Dance mit Aerobic-elementen vielfältig kombiniert. Ein entspannendes Cool-Down beendet die Stunde.

**W3777 / Stephanie Schatka**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Do. 14.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 16 Termine /  
58 €

## Bodyforming

Ganzkörpertraining speziell für Bauch, Beine Po, Brust, Rücken und Schultergürtel. Muskelstraffung durch gezielte Kräftigungsübungen, mit und ohne Handgeräte, aber immer mit Spaß und Musik. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Alle Übungen werden gelenkschonend und rückengerecht ausgeführt. Bitte ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

**W3778 / Petra Bublak**

**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Do. 14.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €  
Anmeldung bis: 8.2.

## Fatburner - Bodyforming

Das effektive Körpertraining mit Musik und kleinen Choreographien kurbelt enorm die Fettverbrennung an und strafft gleichzeitig die Figur - ohne Schnaufen und aus der Puste zu kommen - aber mit viel Schwitzen und Spaß. Bitte ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

**W3779 / Petra Bublak**

**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Do. 14.2. / 18:35 - 19:35 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €  
Anmeldung bis: 8.2.

## Energy Dance®

### Gesundheitssport durch Bewegungs- und Beweglichkeitstraining

Energy Dance® bewirkt die Stärkung von Ausdauer, Kraft, Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit, Dehn- und Entspannungsfähigkeit. Auch Ihre Stimmung wird positiv beeinflusst.

**W3785 / Doris Bouhaka**

**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mo. 28.1. / 16:20 - 17:50 Uhr / 15 Termine /  
81 €

**W3786 / Doris Bouhaka**

**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mo. 28.1. / 17:55 - 19:25 Uhr / 15 Termine /  
81 €

**W3787 / Doris Bouhaka**

**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mo. 28.1. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine /  
81 €

**W3788 / Doris Bouhaka**

**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Do. 31.1. / 8:30 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

## Schwimmen und Aqua-Fitness

→ Schwimmen für Babys und Kleinkinder mit ihren Eltern siehe Seite 148  
Schwimmen für Kinder, siehe Seite 149

## Wie ein Fisch im Wasser

Es ist nie zu spät, schwimmen zu lernen! Lernen Sie, mit dem Element Wasser angstfrei umzugehen, die Scheu vor dem „Tiefen“ zu verlieren, sich vom Wasser tragen zu lassen, und genießen Sie das Gefühl von Leichtigkeit - ob beim Brust-, Rückenschwimmen oder beim Kraulen.

**W3800 / Veronika Humburg**

Schwimmernkurs für Erwachsene  
**Hofgeismar**  
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Di. 5.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel.: 05671-50 00 79 und 05671- 8 18 13.  
+ Eintritt Hallenbad

### Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685  
[www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)

## Schwimmen für Frauen

„Trau dich!“

Sich spielerisch ans Wasser gewöhnen und Schritt für Schritt mit diesem Element vertraut werden. Bitte eine Bademütze mitbringen. Gruppengröße 8 - 10.

**W3807 / Janna Kunde**

**Kassel**  
Wilhelmsgymnasium, Kunoldstr. 51,  
Schwimmbad  
Do. 14.2. / 15:00 - 16:00 Uhr / 14 Termine /  
56 €

## Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist ein mit Musik durchgeführtes Ganzkörperprogramm im Tiefwasser und Flachwasser zur Förderung der Ausdauer, der Kraft, der Beweglichkeit sowie der Koordination. Der Auftrieb im Wasser macht das Aqua-Fitnessstraining besonders gelenkschonend und entlastet die Wirbelsäule.

**W3810 / Anna Gesine Neuber**

**Breuna**  
Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Mo. 11.2. / 17:30 - 18:15 Uhr / 12 Termine /  
35 €  
Anmeldung bis: 4.2.  
+ Eintritt Hallenbad

**W3811 / Anna Gesine Neuber**

**Breuna**  
Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Mo. 11.2. / 18:20 - 19:05 Uhr / 12 Termine /  
35 €  
Anmeldung bis: 4.2.  
+ Eintritt Hallenbad

**W3812 / Sharon Welker**

**Breuna**  
Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Mo. 11.2. / 19:10 - 19:55 Uhr / 12 Termine /  
35 €  
Anmeldung bis: 4.2.  
+ Eintritt Hallenbad

**W3813 / Sharon Welker**

**Breuna**  
Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Mo. 11.2. / 20:00 - 20:45 Uhr / 12 Termine /  
35 €  
Anmeldung bis: 4.2.  
+ Eintritt Hallenbad

**W3814 / Hajnalka Monostori Gerane**

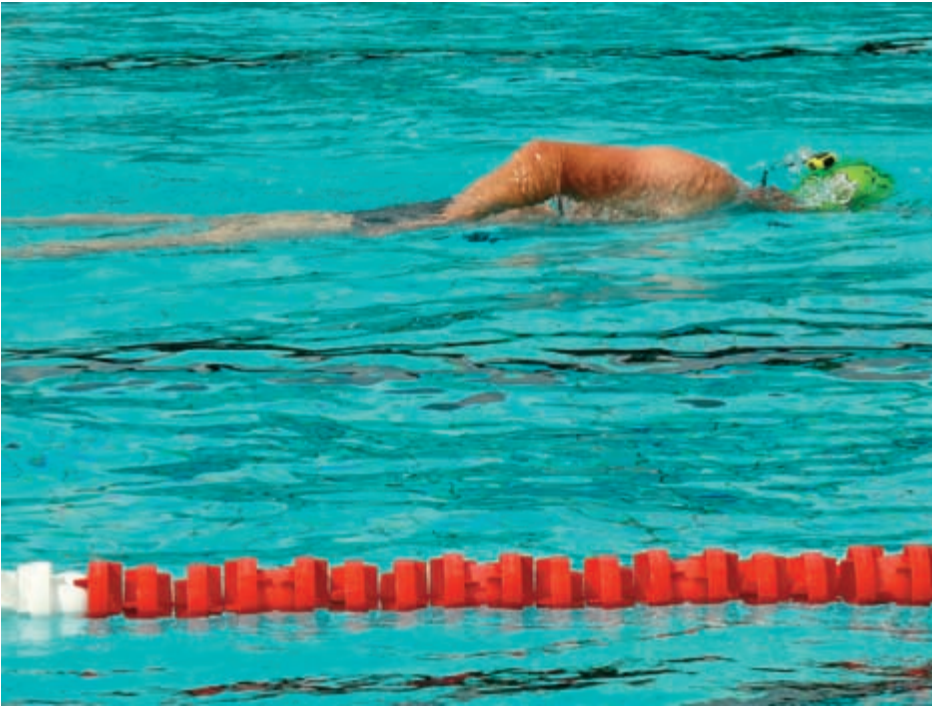
**Breuna**  
Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Di. 12.2. / 17:30 - 18:15 Uhr / 12 Termine /  
35 €  
Anmeldung bis: 4.2.  
+ Eintritt Hallenbad

**W3815 / Hajnalka Monostori Gerane**

**Breuna**  
Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Di. 12.2. / 18:20 - 19:05 Uhr / 12 Termine /  
35 €  
Anmeldung bis: 4.2.  
+ Eintritt Hallenbad

**W3816 / Hajnalka Monostori Gerane**

**Breuna**  
Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Di. 12.2. / 19:10 - 19:55 Uhr / 12 Termine /  
35 €  
Anmeldung bis: 4.2.  
+ Eintritt Hallenbad



## Nordic Walking/Lauftraining

### Nordic Walking

Mit diesem Ganzkörperbewegungsprogramm schulen Sie Koordination, Ausdauer und Kraft. Bis zu 90 % der gesamten Körpermuskulatur können bei korrekter Ausführung angesprochen werden. Der Stoffwechsel und das Herzkreislaufsystem werden angeregt. Geeignet für Menschen aller Altersklassen und Fitnessstände. Stöcke werden zur Verfügung gestellt.

#### W3839 / Harald Ehrhardt Baunatal-Großenritte

Wasserwerk, Trineweg  
Do. 4.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 Termine /  
50,50 €  
Anmeldung bis: 25.3.

### Entspannt laufen - Ausdauer fördern

Sie erlernen locker und ohne Druck das ausdauernde Laufen. Mit der richtigen Lauftechnik vermeiden Sie Verletzungen und steigern die Ausdauer.

Mit Laufübungen (Lauf-ABC), Läufen in unterschiedlichen Tempi und auf abwechslungsreichen ebenen Strecken ist der Kurs für alle geeignet, die Spaß an der Bewegung haben, gern in der Gruppe unterwegs sind und bereits 10 - 15 Minuten am Stück laufen können.

#### W3852 / Claudia Kisting Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Treffpunkt:  
Haupteingang  
Mo. 4.3. / 18:00 - 19:00 Uhr / 6 Termine / 32,50 €

#### W3853 / Claudia Kisting Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Treffpunkt:  
Haupteingang  
Mo. 15.4. / 18:00 - 19:00 Uhr / 6 Termine /  
32,50 €

### Vom kurzen Lauf zum langen Lauf, den Halbmarathon im Blick

#### Lauftreff

Vom kurzen Lauf zum langen Lauf, das ist das Ziel. Ein gemeinsames Training soll euch motivieren und darauf vorbereiten, auch längere Strecken zu laufen. Wer möchte, kann mit dieser Vorbereitung sogar einen Halbmarathon in Angriff nehmen. Wenn ihr bereits um die 45 bis 60 Minuten am Stück laufen könnt, ist es für euch genau das Richtige. 12 Laufeinheiten in unterschiedlichen Intensitäten sind vorgesehen. Vom Wohlfühl-Tempo bis hin zum Fahrtenspiel, Intervalltraining und dem Lauf-ABC ist alles dabei. Wir treffen uns an unterschiedlichen Orten und laufen meist 90 Minuten zusammen, zum Schluss hin werden die Einheiten länger. Ein genauer Orts- und Zeitplan wird im Kurs bekanntgegeben.

#### W3857 / Michael Schütze Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Treffpunkt:  
Haupteingang  
Do. 27.6. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine /  
67,50 €

#### W3817 / Hajnalka Monostori Gerane Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Di. 12.2. / 20:00 - 20:45 Uhr / 12 Termine /  
35 €  
Anmeldung bis: 4.2.  
+ Eintritt Hallenbad

#### W3818 / Anna Gesine Neuber Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Mo. 20.5. / 19:00 - 19:45 Uhr / 5 Termine /  
15 €  
Anmeldung bis: 6.5.  
+ Eintritt Hallenbad

#### W3819 / Hajnalka Monostori Gerane Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Di. 21.5. / 19:00 - 19:45 Uhr / 5 Termine /  
15 €  
Anmeldung bis: 6.5.  
+ Eintritt Hallenbad

### Aqua-Fitness nonstop by night

#### Tagesseminar

Sie möchten Ihre Fitness trainieren und das möglichst vielseitig und mit Spaß? Dann sind Sie an diesem Abend in der Märchenlandtherme goldrichtig.

In einer stimmungsvollen Atmosphäre erleben Sie bei Kernzenschein einen 4 X 20 minütigen Aqua-Fitnessmix aus verschiedenen Bereichen dieses Kraft-Ausdauer-Sports. In den Pausen können Sie sich bei einem Smoothie oder einem anderen Getränk erholen. Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Abend mit Überraschungen!

#### W3820 / Hajnalka Monostori Gerane, Sharon Welker, Anna Gesine Neuber, Tatjana Keilert

Breuna  
Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Fr. 29.3. / 20:00 - 22:00 Uhr / 8,50 €  
Anmeldung bis: 18.3.  
+ Eintritt Hallenbad + Kosten für Getränke

### Aqua-Jogging

Aqua-Jogging mit dem Auftriebsgürtel im tiefen Wasser ohne Bodenkontakt entlastet die Wirbelsäule, Gelenke und Sehnen. Das Training gegen den Wasserwiderstand führt zu einer Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates, fördert die Beweglichkeit und das Herz-Kreislaufsystem. Ein Ganzkörper-Work-out im Wasser bei motivierender Musik und mit viel Spaß!

#### W3822 / Ute Mader Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Mi. 13.2. / 19:00 - 19:45 Uhr / 12 Termine /  
51 €  
Anmeldung bis: 4.2.  
+ Eintritt Hallenbad

#### W3823 / Ute Mader Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Mi. 13.2. / 19:45 - 20:30 Uhr / 12 Termine /  
51 €  
Anmeldung bis: 4.2.  
+ Eintritt Hallenbad

### Wassergymnastik

Kräftigende und ausgleichende Gymnastik im Wasser zur Verbesserung der körperlichen Befindlichkeit und des Lebensgefühls.

#### W3825 / Ulla Troe Kassel

Auebad, Auedamm 21  
Fr. 15.2. / 11:15 - 12:00 Uhr / 14 Termine /  
61 €  
+ Eintritt Schwimmbad



### Sport

#### Tennis-Fitness

##### *Tennisplatz statt Fitness-Studio!*

Spezielle Übungen für Kondition, Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbunden mit viel Tennispiel. Schläger, Schuhe und Bälle können auch vor Ort ausgeliehen werden. Auch für Tennisanfänger geeignet.

##### **W3860 / Manfred Dockhorn, DTB-B und zertifizierter Tennis-Cardio Trainer Vellmar**

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62  
Sa. 16.2. / 12:30 - 14:00 Uhr / 10 Termine / 120 €  
incl. Platzgebühr

#### OutdoorBodyPower

Raus aus der Comfort-Zone! Bestform ist angesagt!

Nach einem kurzem WarmUp geht es direkt über zu verschiedenen Cardio- und Kräftigungsübungen aus dem High-Intensive-Interval-Training (H.I.I.T.) wie z.B. Tabata, freelatics oder Outdoor-Circle mit funktionellen Ganzkörper-Kraftausdauerübungen. Cooldown und Stretching beschließen das Intensivprogramm. Jetzt wirst du auf jeden Fall wissen, was du getan hast :-)

##### **W3862 / Jennifer Rohde**

**Kassel**  
Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke Heinrich-Heine-Str.  
Mo. 4.3. / 18:45 - 19:45 Uhr / 9 Termine / 32,50 €

##### **W3863 / Jennifer Rohde**

**Kassel**  
Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke Heinrich-Heine-Str.  
Mo. 6.5. / 18:45 - 19:45 Uhr / 7 Termine / 25,50 €

#### Outdoor Fitness

Sommer, Sonne, Schweiß und Endorphine im Angesicht von 578,7 m ü. NHN, dem Dörnberg. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, auf Treppen, an Bänken und Bäumen, mit Steinen. Ausdauer und Beweglichkeit werden gesteigert, Koordination und Kraft verbessert. Ein abwechslungsreiches Training mit Weitblick, das Urlaubsgefühle aufkommen lässt und einfach Spaß macht.....alles inklusive.

##### **W3864 / Steven Kater**

**Zierenberg**  
Bergcafe Friedrichstein, Friedrichstein 7  
Do. 4.7. / 18:00 - 19:00 Uhr / 8 Termine / 29 €

#### Muskelaufbau an Geräten für Senioren von 50 - 100

mit Anleitung und Beratung bei individueller Trainingsgestaltung, um dem natürlichen Muskelaufbau und der Osteoporose im Alter ent-

gegenzuwirken sowie Lebensqualität und Wohlbefinden zu fördern.

##### **W3867 / Rolf Blauert**

**Kassel**  
Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5  
Di. 12.2. / 9:00 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 54 €  
+ Nutzung der Geräte 25 EUR an Kursleiter

##### **W3868 / Rolf Blauert**

**Kassel**  
Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5  
Di. 12.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 54 €  
+ Nutzung der Geräte 25 EUR an Kursleiter

##### **W3869 / Rolf Blauert**

**Kassel**  
Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5  
Do. 14.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 14 Termine / 50,50 €  
+ Nutzung der Geräte 25 EUR an Kursleiter

#### Spinning - Grund- und Aufbaukurs

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling (Fahrradfahren) zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Gesamtkondition.

Bitte feste Turnschuhe, Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.

##### **W3870 / Olaf Käding**

**Espenau**  
Fitness- und Wellnessstudio Multipoint, Heinestr. 4  
Do. 21.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 11.2.  
+ Raum- und Gerätenutzung: 20 €

#### Indoor-Cycling

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Kondition.

##### **W3871 / Rolf Blauert**

**Kassel**  
Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5  
Fr. 15.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €  
+ Nutzung der Geräte 25 EUR an Kursleiter

#### Vom Federball zum Badminton

##### *Grund- und Aufbaukurs*

##### *Spaß an der Bewegung*

Sie erlernen die Grundschlagtechniken und werden hingeführt zum Sportspiel (Einzel/ Doppel/ Mixed). Badmintonschläger und -bälle werden zur Verfügung gestellt.

##### **W3875 / Mario Bär**

**Lohfelden**  
Söhreschule, Lange Str. 51  
Mo. 11.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

##### **W3876 / Stefan Pless**

**Lohfelden**  
Söhreschule, Lange Str. 51  
Mo. 11.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### Rudern auf der Fulda

##### *Einführung*

##### *Wochenendseminar*

Rudern ist eine aus gesundheitlicher Sicht empfehlenswerte Sportart. Neben dem Naturerlebnis und dem Spaß in der Gruppe ist es eine Ausdauersportart, die Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel positiv beeinflusst. In Großbooten werden die Grundlagen des Ruderns für Jung und Alt vermittelt.

##### **W3885 / Stefan Pless**

**Kassel**  
Ruderverein Kurhessen, Auedamm  
Fr. 3.5. / 15:15 - 19:15 Uhr  
Sa. 4.5. / 10:00 - 15:00 Uhr  
2 Termine / 44 €  
Anmeldung bis: 22.4.

##### **W3886 / Stefan Pless**

**Kassel**  
Ruderverein Kurhessen, Auedamm  
Fr. 17.5. / 15:15 - 19:15 Uhr  
Sa. 18.5. / 10:00 - 15:00 Uhr  
2 Termine / 44 €  
Anmeldung bis: 6.5.

##### **W3887 / Stefan Pless**

**Kassel**  
Ruderverein Kurhessen, Auedamm  
Fr. 14.6. / 15:15 - 19:15 Uhr  
Sa. 15.6. / 10:00 - 15:00 Uhr  
2 Termine / 44 €  
Anmeldung bis: 3.6.

#### Bogenschießen zum Schnuppern

##### *Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren*

Wer das Bogenschießen kennenlernen und ausprobieren möchte, ist hier genau richtig. Wie ziele ich eigentlich, wie halte ich einen Bogen, wie kann ich zielsicher in die richtige Richtung schießen? Bitte eng anliegende Kleidung tragen. Bögen und Material werden gestellt, können aber auch mitgebracht werden.

##### **W3890 / Wolfgang Pippert**

**Fuldatal-Ihringshausen**  
Schützenverein, Grebenstr. 50  
Di. 2.7. / 17:30 - 20:00 Uhr / 8,50 €  
Anmeldung bis: 24.6.

##### **W3891 / Wolfgang Pippert**

**Fuldatal-Ihringshausen**  
Schützenverein, Grebenstr. 50  
Di. 23.7. / 17:30 - 20:00 Uhr / 8,50 €  
Anmeldung bis: 2.7.

#### Bogenschießen

##### *Einsteigerkurs*

Wer hat sich schon einmal vorgestellt, die Kunst des Bogenschießens zu erlernen? Mit diesem Kurs bekommt man einen kompletten Einstieg in den Bogensport. Bogenschießen fördert die Konzentration und das körperliche Wohlbefinden; es stabilisiert den Bewegungsapparat und unterstützt die körperliche und psychische Fitness. Empfohlen werden eng anliegende Oberbekleidung und bequeme feste Schuhe. Je nach Wetterbedingungen wird drinnen oder draußen geschossen. Bögen und Material werden gestellt, können aber auch mitgebracht werden.



**X3890 / Wolfgang Pippert**  
Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene  
**Fuldatal-Ihringshausen**  
Schützenverein, Grebenstr. 50  
Di. 13.8. / 17:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine /  
47 €  
Anmeldung bis: 6.8.  
+ Materialleihgebühr: 6 €

## Ernährung

## Backen

### Feierabend-Backkurse für Einsteiger/-innen

Sie möchten gerne Kuchen backen, der so gut schmeckt wie einst von der Oma, wissen aber nicht, wie's geht? Oder coole Torten kreieren? Sie haben schon erste Backerfahrungen gesammelt und keine Ahnung, warum das Ergebnis nicht optimal war - dann sind Sie hier genau richtig: Die kleine Kursreihe bietet Ihnen an fünf entspannten Abenden den Einstieg ins gelingsichere Backen!

So entstehen aus Hefeteig, Rührmasse, Biskuit-Rollen, Obstkuchen, schnelle coole Torten, zahlreiche Kuchenklassiker, diverse Blechkuchen, süße und pikante Backwerke, die wir dann gemeinsam verkosten, was übrig bleibt dürfen Sie gern mit nach Hause nehmen.

Voraussetzung: keine. Am Wichtigsten ist die Lust und Freude am Backen und dekorieren.

Bitte folgenden Kurse blau unterlegen:  
**Cheesecakes, Rührteig, Hefeteig, Biskuit und Quark-Ölteige**

### Chessecakes / Käsekuchen

Sie möchten gerne Kuchen backen, der so gut schmeckt wie einst von der Oma, wissen aber nicht wie es geht? Omas Käsekuchen selbst gemacht!

Klassische Käsekuchen mit und ohne Obst, Streusel, Füllungen, leicht und locker. Quark- oder Schmandkuchen, hohe oder flache Varianten. Diese und viele weitere Käsekuchenspezialitäten wie Russischen Zupfkuchen und Co. lernen Sie kennen und backen. Cheesecakes runden das Thema ab.

Des Weiteren erlernen Sie die Herstellung verschiedener Mürbeteige, die ein wichtiger Bestandteil von Quark- und Käsekuchen sind.

Bitte mitbringen: Schürze sowie einen Behälter für den Transport.

Kleingruppe

### W3900 / Angelika Christophi Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Di. 12.3. / 18:00 - 21:30 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 4.3.

+ Lebensmittelumlage 9 EUR

### Rührteig

An diesem Abend dreht sich alles rund um die Rührmasse. Rührteig - unwahrscheinlich vielseitig und schnell hergestellt. Lernen Sie klassische Rezepturen mit Butter und moderne Varianten mit Öl oder Sahne kennen. Backen Sie aus den verschiedensten Rührmassen Kuchenklassiker und neue Kreationen, wie Regenbogen- Kuchen, Cake Pop Varianten, Obstkuchen, Marmorkuchen, Nusskuchen, Rüblikuchen, Eierlikör-Kuchen...

Kleingruppe

Bitte mitbringen: Schürze sowie einen Behälter für den Transport.

### W3901 / Angelika Christophi Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 10.4. / 18:00 - 21:30 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 1.4.

+ Lebensmittelumlage 9 EUR

### Hefeteig - süß und herzhaft

Himmlicher Duft, luftig locker und unwahrscheinlich vielseitig, von herzhaft bis süß - das ist Hefeteig. Aber was ist das eigentlich genau und wie stellt man diesen her? Lernen Sie Hefeteig zuzubereiten und daraus von Butterkuchen, Früchtetatschi (Obstblechkuchen), und Rosettenkuchen bis zu kleinen Hefeteilchen, wie Quarktaschen, Zimtschnecken und ähnliches zu kreieren. Auch das Herstellen von Butterstreusel darf hier nicht fehlen. Damit können Sie jedes Kuchenbüfett bereichern.

Kleingruppe

Bitte mitbringen: Schürze sowie einen Behälter für den Transport.

### W3902 / Angelika Christophi Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Di. 14.5. / 18:00 - 21:30 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 6.5.

+ Lebensmittelumlage 9 EUR

### Biskuit und Biskuitrollen

Biskuit - locker, luftig, himmlisch lecker. Aber wie bekommt man diesen genauso wie ein Konditor hin? Erfahren Sie, wie der Biskuit hergestellt, verarbeitet und verwendet werden kann. Aus hellem und schokoladig-dunklem Biskuit zaubern wir Biskuitrollen, Obstkuchen, Stachelbeerbaiser, schnelle Torten u.v.m.

Weiter erlernen Sie Torten- und Dessert-Ränder mit beeindruckenden Strukturen, Farbkontrasten und Effekten herzustellen. Herstellung von Ganache, Sahnfüllungen, Glaze-Guss und Cremes!

Bitte mitbringen: Schürze sowie einen Behälter für den Transport.

Kleingruppe

### W3903 / Angelika Christophi Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 22.5. / 18:00 - 21:30 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 13.5.

+ Lebensmittelumlage



### Quark- und Ölteige süß und herzhaft

Super luftig und locker - unwahrscheinlich vielseitig, von herzhaft bis süß, das ist Quark-Ölteig. Nicht nur als Kuchen sondern auch z. B. als Pizza-Teig Variante. Lernen Sie Quark-Ölteig in nur wenigen Minuten selbst herzustellen und daraus eine Vielzahl verschiedener Blechkuchen, Früchtetatschi (Obstblechkuchen), und Rosettenkuchen, kleine Teilchen, wie Quarktaschen, Schoko- oder Zimtbrötchen, Zimtschnecken und ähnliches, zu kreieren. Auch das Herstellen von Butterstreuseln darf hier nicht fehlen. Schnell, leicht, sicher, - ein genialer Teig vielseitig und lecker  
Bitte mitbringen: Schürze sowie einen Behälter für den Transport.

**W3904 / Angelika Christophi  
Baunatal-Großenritte**

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Mi. 29.5. / 18:00 - 21:30 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 20.5.  
+ Lebensmittelumlage 9 EUR

### Back- und Tortenkurs

Ob leckere Schwarzwälder Kirschen, Käsekuchen wie von Mutttern oder Stachelbeerbaiser der nicht nur wie bei Oma schmeckt sondern auch gut aussieht - süße Leckereien, da ist für jeden etwas dabei.

Der Back-/Tortenkurs eignet sich außerdem ideal zum nachbacken und die Kuchen prima zum Verschenken oder einfach zum Genießen. Rezepte inklusive den Geheimtipps „von Oma“ zum Nachbacken für zu Hause. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Am Wichtigsten ist die Lust und Freude am Backen und dekorieren.

Kleingruppe

**W3905 / Angelika Christophi  
Wolfhagen-Gasterfeld**

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)  
Sa. 23.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 35 €  
Anmeldung bis: 11.3.  
+ Lebensmittelumlage 9 EUR

## Kochen

### Ayurvedische Kochkunst und Ernährung

*Köstlich - vegetarisch - nahrhaft*

*Tagesseminar*

In verständlicher Form werden Ihnen die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung vermittelt sowie Tips gegeben zum Abbau von Stoffwechselschlacken und zu allgemeinen ayurvedischen Essensempfehlungen. Sie entdecken und lernen, wie Butterreinfett, Ghee, ein Lebenselixier des Ayurveda, zubereitet werden. Gewürze wie z.B. Kreuzkümmel, Kardamon oder Ingwer werden mit dem Ghee angeröstet, so dass sich die volle Heilkraft der Gewürze und ein köstliches Aroma entfalten kann.

Weiterhin lernen Sie Chutney kennen, eine süß-sauer-scharfe Beilage aus frischem Obst und Gemüse und Dal. Dal und andere Hülsenfrüchte sind nicht nur ein großartiger Ersatz für Fleisch, sondern auch pikant und nahrhaft. Ebenso wird ein Gemüsegericht, eine Süßspeise und Lassi, ein Joghurtgetränk zubereitet.

**W3906 / Franz Homann  
Baunatal-Großenritte**

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Di. 7.5. / 17:15 - 21:45 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 29.4.  
+ Lebensmittelumlage

### Ayurvedische Frühjahrsküche

*Tagesseminar*

Das ayurvedische Frühjahrsessen dient der Reinigung des Körpers und der Gewichtsreduktion. Es hilft dem Körper bei der Bekämpfung von Allergien, da es das Immunsystem unterstützt. Sie lernen die sechs Geschmacksrichtungen und die fünf Elemente bei der Zubereitung des ayurvedischen Essens kennen.

**W3907 / Arjan Pal Singh  
Hofgeismar**

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Sa. 23.3. / 11:00 - 16:15 Uhr / 22 €  
Anmeldung bis: 11.3.  
+ Lebensmittelumlage

### Ayurvedische Sommerküche

*Tagesseminar*

Im Sommer steigt mit der äußeren Wärme auch das innere Pitta (Hitze u.a.) an, und die natürlichen Kaloriendepots des Körpers werden automatisch verbrannt. Dadurch entsteht im Körper viel Hitze, und Schlackenstoffe werden freigesetzt, wodurch der Organismus träge und das Agni (Verdauungskraft) wird schwach. Die körperliche Leistung und die geistige Konzentration lassen nach. Wir bereiten daher einen bunten Sommer-Teller für kühle Köpfe mit genussvollem Essen zu.

**W3908 / Arjan Pal Singh  
Hofgeismar**

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Sa. 1.6. / 11:00 - 16:15 Uhr / 22 €  
Anmeldung bis: 27.5.  
+ Lebensmittelumlage 10 EUR

### Power-Food

*Gesunde Küche für Genießer*

„Frische Zutaten aus dem großen Angebot der Frühjahrsfrüchte und Sommergemüse stehen im Mittelpunkt. Wir verarbeiten sie zu leckeren, unkomplizierten und alltagstauglichen Menüs. Jeder Kursabend steht unter einem anderen Motto. Manchmal wird vegetarisch gekocht, an anderen Abenden gehören Fisch und Fleisch zum Speiseplan. Mal bleiben wir kulinarisch in einer Region Deutschlands, mal "reisen" wir ans Mittelmeer, nach Asien oder in einen anderen Teil der Welt. Auch ein Oster-Festmenü wird dabei sein. Geboten wird leichte und vitale Küche, aber vor allem viel Spaß am gemeinsamen Kochen und Genießen.

Vierzehntägig

**W3909 / Susanne Conrad-Schenker  
Baunatal-Großenritte**

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Mo. 4.3. / 18:30 - 21:30 Uhr / 5 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 25.2.  
+ Lebensmittelumlage



**BZ**  
BILDUNGSZENTRUM  
KASSEL GmbH

## Dein Aufstieg im Handwerk!

MEISTERVORBEREITUNG IM  
FLEISCHERHANDWERK – Teil I und II

01.07.2019 (VZ) · 06.07.2020 (VZ)



## 1, 2, 3 und fertig! - Teil 4: neue Rezepte

### Schnelle und leichte Küche

Wir kochen leichte Gerichte: Leicht und schnell zuzubereiten für Kochanfänger und Eilige im Alltag. Aber auch leicht im Sinne: gut für Wohlfühlfigur und zum Abnehmen geeignet. Jedes Gericht besteht aus max. 3 Zutaten, die frisch eingekauft werden. Alle übrigen stammen aus einem überschaubaren Grundvorrat, der länger haltbar ist. „1, 2, 3 - ran an die Töpfe“!

#### W3910 / Dörte Petersen, Gesundheits- / Ernährungsberaterin (TCM) Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Mi. 5.6. / 18:00 - 21:30 Uhr / 2 Termine / 25,50 €  
Anmeldung bis: 20.5.  
+ Lebensmittelumlage

## Osterbrunch

### Tagesseminar

Gemütliches Beisammensitzen mit Familie und Freunden. Das gelingt, wenn Sie gut vorbereitet sind. Von der Hühnerzitrone-Suppe und der Lachsrolle über den Frühlingssalat und dem selbstgebackenen Baguette bis zum edlen Dessertvergnügen bietet dieses Osterbuffet alles, was das Herz begehrt.

#### W3911 / Bärbel Schaake Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände) Do. 11.4. / 17:30 - 20:30 Uhr / 13,50 €  
Anmeldung bis: 1.4.  
+ Lebensmittelumlage

## Frühling im Topf

Endlich! Eröffnen Sie die warme Jahreszeit mit Spargel, Erdbeeren und vielen lang nicht mehr erschmeckten saisonalen und regionalen Produkten. Starten Sie in den Frühling mit knackfrischen Lebensmitteln und leckeren, einfach zuzubereitenden Menüs.

#### W3912 / Thomas Gerecke Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Do. 21.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 4 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 12.3.  
+ Lebensmittelumlage

## Gesund und lecker - Wildkräuter auf den Tisch

### Tagesseminar

Im Frühling findet man viele essbare Wildkräuter. Sie enthalten meist mehr Vitalstoffe als angebautes Obst und Gemüse und können unser Immunsystem stärken. Auf einer Exkursion lernen wir viele von ihnen an ihren natürlichen Standorten kennen, sammeln sie in Körben und bereiten anschließend aus ihnen ein gesundleckereres Kräutermenü zu.

#### W3913 / Tanja Tempel Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Küche, Zum Steinborn 1  
Sa. 11.5. / 10:00 - 14:00 Uhr / 17 €  
Anmeldung bis: 29.4.  
+ Lebensmittelumlage

## Wilde Lagerfeuerküche: Eine Kräuterwanderung mit Erlebniskochen am Lagerfeuer

### Tagesseminar

Es ist ein besonderes Erlebnis, die Zutaten für eine Mahlzeit draußen selbst zu sammeln, am Lagerfeuer zuzubereiten und anschließend unter freiem Himmel zu genießen! Wer der Natur wieder näher kommen möchte und Wildkräuter mit allen Sinnen erfahren möchte, ist bei dieser Veranstaltung daher genau richtig. Bei einer Wanderung werden verschiedene essbare und heilkräftige Wildpflanzen an ihren typischen Standorten vorgestellt und in Körben gesammelt. Anschließend verarbeiten wir sie am Lagerfeuer zu einem leckeren Menü.

#### W3084 / Tanja Tempel Zierenberg

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13  
Sa. 7.7. / 10:00 - 15:00 Uhr / 26 €  
Anmeldung bis: 2.7.  
+ Materialkosten: 15 €

#### W3085 / Tanja Tempel Zierenberg

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13  
So. 28.7. / 10:00 - 15:00 Uhr / 26 €  
Anmeldung bis: 8.7.  
+ Materialkosten: 15 €

## Holunderwunder

### Tagesseminar

Bei einer Exkursion sammeln wir Holunderbeeren und erhalten viele Informationen zum Holunder, seinen Heilkräften und seiner mythologischen Bedeutung in der Vergangenheit. Anschließend werden die Beeren verlesen und zu Marmelade, Saft, Likör, Desserts oder Gebäck verarbeitet.

Bitte mitbringen: 2 x 0,25L-Flaschen, 2x Marmeladegläser, Schürze.

#### X3914 / Tanja Tempel Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Küche, Zum Steinborn 1  
Sa. 7.9. / 10:00 - 14:00 Uhr / 19,50 €  
Anmeldung bis: 26.8.

## Seitan als pflanzliche Fleischalternative

### Tagesseminar

Vegane Fleischalternativen lassen sich gut zu Hause herstellen, es ist gar nicht schwer! Sie sind vielfältig in Geschmack, Form und Konsistenz. Daher erfreut sich Seitan in der veganen bzw. vegetarischen Küche großer Beliebtheit. Sie werden in das Arbeiten mit Weizenproteinmehl eingeführt und lernen am Beispiel ausgewählter Rezepte verschiedene Garungs-

methoden, Kombinationsmöglichkeiten und Würzrichtungen für das Kochen von Seitan kennen. Der Kurs richtet sich sowohl an erfahrene als auch an unerfahrene Köche und Köchinnen. Als Starthilfe erhalten Sie eine Auswahl an Rezepten sowie eine Portion Proteinmehl (Gluten).

#### W3917 / Ester Ava Höhle Kassel

Stadtteiltreff Mitte der GWG, Tränkeforte 4, Küche  
So. 7.4. / 14:00 - 19:00 Uhr / 25,50 €  
Anmeldung bis: 25.3.  
+ Lebensmittelumlage

## Festlich kochen mit Seitan

Nicht nur Gyros, Steak und Schnitzwurst, auch festliche Gaumenfreuden lassen sich gut aus Seitan zaubern. Daher wird die proteinreiche Fleischalternative immer beliebter.

Ihnen werden die Grundlagen des Kochens von Seitan vorgestellt. Es werden sowohl (Haupt-)Gerichte für den Alltag als auch die Zubereitung festlicher Gaumenfreuden aus Weizenprotein (Glutenmehl) erlernt.

Der Kurs richtet sich sowohl an erfahrene als auch an unerfahrene Köchinnen und Köche. Als Starthilfe erhalten Sie Rezepte sowie eine Portion Proteinmehl.

#### W3918 / Ester Ava Höhle Kassel

Stadtteiltreff Mitte der GWG, Tränkeforte 4, Küche  
Sa. 16.3. und So. 17.3. / 14:00 - 17:30 Uhr / 34,50 €  
Anmeldung bis: 4.3.  
+ Lebensmittelumlage

## Internationale Küche

### So is(s)t die Welt

Reisen Sie kulinarisch rund um unseren Globus! Machen Sie kulinarische Station und entdecken Sie die landestypischen Besonderheiten. Den Reiseweg bestimmen Sie mit.

#### W3920 / Thomas Gerecke Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Do. 14.2. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 54 €  
+ Kosten für Lebensmittel an Kursleitung

## Kulinarische Reise durch's Mittelmeer

Ob Tapas oder Antipasti, kräuterbetonte Gerichte, klassische saisonale Gemüsezubereitungen, bäuerliche Küche oder landestypische Exportschlager: Gönnen Sie sich den mediterranen, wohligen Vorgeschmack auf einen sonnigen Urlaub.

#### W3921 / Thomas Gerecke Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Do. 2.5. / 18:00 - 21:00 Uhr / 4 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 23.4.  
+ Kosten für Lebensmittel an Kursleitung



### Vegetarisch genießen: Neue Rezepte aus aller Welt

Es gibt viele gute Gründe, immer öfter kein Fleisch oder Fisch zu essen. Dazu gehören z.B. gesundheitliche Aspekte, ökologische Nachhaltigkeit oder Tier- bzw. Klimaschutz. Das heißt jedoch nicht, dass man auf genussvolle Speisen verzichten muss. Im Gegenteil! Lernen Sie wieder neue aromatische Rezeptideen aus aller Welt kennen.

**W3922 / Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM)  
Baunatal-Großenritte**

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 27.3. / 18:00 - 21:30 Uhr / 2 Termine / 25,50 €

Anmeldung bis: 18.3.

+ Lebensmittelumlage

### Französische Küche

*Tagesseminar*

An diesem Tag kochen wir gemeinsam verschiedene „amuses bouche“ sowie ein 4-gängiges mediterranes französisches Menü. Die Rezepte werden in der französischen Sprache ausgeteilt und gründlich besprochen, bevor es losgeht. Nach dem Kochen genießen wir alles in entspannter Atmosphäre, besprechen einige Varianten und probieren mit Erklärungen den jeweils dazu passenden Wein aus meinem Heimatdepartement Gard. Die Rezepte können zu Hause leicht nachgemacht werden. Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben.

**W4343 / Muriel Couture-Brieu-Vicum  
Hofgeismar**

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Sa. 15.6. / 11:00 - 16:15 Uhr / 22 €

Anmeldung bis: 1.6.

+ Lebensmittelumlage (inkl. Wein und Unterlagen) € 18,-, zahlbar in bar vor Ort

### Authentische italienische Küche - leicht und schmackhaft zubereitet

*Tagesseminar*

Ob Süditalien, Toskana oder Ligurien, jede Region Italiens hat ihre typischen Speisenzubereitungen. Die Gaumenfreuden sind unerschöpflich und vielfältig. Sie werden in Gruppen ein 4-Gang Menü zubereiten. Die Rezepte wiederholen sich nicht, so dass eine abwechslungsreiche Auswahl an Gerichten erfolgt.

Zum Einsatz kommen überwiegend italienische Produkte. Korrespondierende Weine können gegen ein separates Entgelt verkostet werden. Die Lebensmittelumlage kann sich bei Fleisch- und Fischeinsatz erhöhen. Bitte 4 Geschirrhandtücher, Topflappen und Lebensmittelbehälter mitbringen.

**W3923 / Annette Grigoleit**

Kurs 22

**Vellmar**

Ahnatschule, Mittelring 20

Mo. 11.3. / 17:30 - 22:00 Uhr / 20,50 €

Anmeldung bis: 25.2.

+ Kopien 0,50 EUR

+ Lebensmittelumlage 12,50 EUR



**W3924 / Annette Grigoleit**

Kurs 23

**Vellmar**

Ahnatschule, Mittelring 20

Mo. 1.4. / 17:30 - 22:00 Uhr / 20,50 €

Anmeldung bis: 18.3.

+ Kopien 0,50 EUR

+ Lebensmittelumlage 12,50 EUR

### Syrisch-arabische Küche

*Genuss aus dem Orient*

*Tagesseminar*

Tauchen Sie ein in die magische orientalische Welt. Auf Ihrer Reise in die abwechslungsreiche arabische Küche verrät Ihnen unser Kursleiter seine Koch-Geheimnisse. Sie werden aus frischen Zutaten und speziellen Kräutern ein leckeres syrisches 3-Gänge-Menü zaubern.

**W3926 / Mohammed Sallam**

**Baunatal-Großenritte**

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 20.3. / 18:30 - 21:30 Uhr / 13,50 €

Anmeldung bis: 11.3.

+ Lebensmittelumlage

**W3927 / Mohammed Sallam**

**Baunatal-Großenritte**

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 8.5. / 18:30 - 21:30 Uhr / 13,50 €

Anmeldung bis: 29.4.

+ Lebensmittelumlage

### Persisch Kochen

*Tagesseminar*

Die persische Küche gilt als die französische Küche des Orients. Sie ist weniger knoblauchorientiert als die türkische, nicht so scharf wie die indische und sie richtet sich bis heute nach den Lehren Zarathustras, der Speisen in „warme“ und „kalte“ einteilt. Ein Prinzip, das auch in asiatischen Kulturen zu finden ist.

**W3928 / Ali Moshiri**

**Wolfhagen-Gasterfeld**

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)

Sa. 2.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 25.2.

+ Lebensmittelumlage

### Veggie in der Thai-Küche

*Tagesseminar*

Sich fleischlos und ohne Tierprodukte in der Thai-Küche ernähren? Kein Problem!

Wir kochen nach authentischen veganen Thai-Rezepten mit thailändischen Kräutern sowie Chili, der bei vielen thailändischen Speisen eine grundlegende und ausgesprochene gesundheitsfördernde Zutat ist. Wir bereiten gebratenen Tofu mit Chili und Ingwer zu und lernen dabei grundlegende Gewürze kennen. Willkommen sind alle Thai-Food-Veganer-Lovers und die, die es werden wollen. Bitte ein scharfes Messer und gffs. eine Schürze mitbringen.

**W3930 / Surangkana Lapnitporn****Baunatal-Großenritte**

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 6.3. / 18:00 - 21:30 Uhr / 16 €

Anmeldung bis: 27.2.

+ Lebensmittelumlage

**Chinesische Küche**

So bunt und vielfältig wie China ist auch die chinesische Küche. Ob scharf oder mild, süß oder sauer - lernen Sie die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, Essgewohnheiten, Zubereitungsarten und Lebensmittel kennen sowie den Einsatz exotischer Kräuter und außergewöhnlicher Gewürze der originalen chinesischen Küche. Zubereitet werden unkomplizierte und alltagstaugliche Gerichte. Im Mittelpunkt steht der Spaß am gemeinsamen Kochen und Genießen.

An einem Samstag ist der gemeinsame Besuch eines Asiensladens vorgesehen.

**W3931 / Wei Wu****Baunatal-Großenritte**

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Di. 19.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 4 Termine / 49 €

Anmeldung bis: 7.3.

+ Kosten für Lebensmittel an Kursleitung

**Vegetarische Köstlichkeiten aus China****Tagesseminar**

Die unterschiedlichen Gartechiken, Kräuter und Gewürze lassen hervorragende Geschmackscompositionen entstehen. Die Chinesische Küche bietet auch eine Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten - mit und ohne Tofu. Lassen Sie sich ins „Reich der Mitte“ entführen.

**W3932 / Xiangzhen Li****Kaufungen-Oberkaufungen**

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28, Küche

Do. 28.3. / 17:00 - 21:00 Uhr / 19,50 €

Anmeldung bis: 18.3.

+ Lebensmittelumlage

**Vegetarische indische Küche****Tagesseminar**

Die indische Küche ist von einer Vielzahl von vegetarischen Gerichten geprägt, sowohl von Gemüsegerichten als auch von den populären Dal-Gerichten (Hülsenfrüchte), die mit unterschiedlichen Linsensorten, Bohnen oder Kichererbsen auf verschiedene Weise zubereitet werden. Mit typisch indischen Kräutern und Gewürzen werden wir einige Gerichte gemeinsam zubereiten und verzehren. Auch die Herstellung von Milchprodukten als Eiweißergänzung wird gezeigt. Sie backen auch typisch indische Brotsorten, passend zu den Gerichten. Es werden fast ausschließlich Bio-Produkte verarbeitet.

**W3933 / Arjan Pal Singh****Hofgeismar**

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 18.5. / 11:00 - 16:15 Uhr / 22 €

Anmeldung bis: 6.5.

+ Lebensmittelumlage 10 EUR

**Vegane indische Küche****Tagesseminar**

Sie entdecken neue Produkte und Zubereitungsarten und lernen, auf welche Nährstoffe Sie bei veganer Zubereitung achten müssen. Wir kochen gemeinsam schmackhafte und gesunde Gerichte, die sich im Alltag leicht zubereiten lassen. Der Kurs richtet sich an Personen, die begonnen haben sich vegan zu ernähren, die den Konsum tierischer Produkte reduzieren möchten oder die an Laktoseintoleranz oder zu hohen Cholesterinwerten leiden.

**W3934 / Arjan Pal Singh****Hofgeismar**

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 6.4. / 11:00 - 16:15 Uhr / 22 €

Anmeldung bis: 25.3.

+ Lebensmittelumlage

**Indische Gaumenfreuden****Tagesseminar**

Die Kursleiterin indischer Herkunft stellt kulinarische Spezialitäten aus ihrem Heimatland vor, die auch unsere Gaumen und Augen erfreuen. Im Mittelpunkt steht die Zubereitung der Gerichte nach Originalrezepten, aber auch Informationen über Land und Leute kommen nicht zu kurz.

**W3935 / Gloria Lal****Wolfhagen-Gasterfeld**

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)

Sa. 30.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 18.3.

+ Lebensmittelumlage

**Indische Küche - Fleischgerichte****Tagesseminar**

Aufgrund der unterschiedlichen Religionen und verschiedenen Kulturströme, die in Indien aufeinander treffen, gibt es vielerlei Fleischgerichte. Gemeinsam ist allen Gerichten das vorherige Einlegen des Fleisches in verschiedene Saucen wie Ghost, Vindaloo, Tandoori, Masala oder Curry. Fleisch in guter Qualität wird und bleibt dadurch zart, weich und schmackhaft. Anschließend wird es gegrillt, gekocht oder gebraten. Reisgerichte, Gemüse und Brote ergänzen die Gerichte.

**W3936 / Arjan Pal Singh****Hofgeismar**

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Mi. 3.4. / 17:30 - 21:30 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 1.4.

+ Lebensmittelumlage

**Indische Sprach- und Gaumenfreuden****Tagesseminar**

Die Kursleiterin indischer Herkunft stellt kulinarische Spezialitäten und Ihre Muttersprache vor. Im Mittelpunkt steht die Zubereitung der Gerichte nach Originalrezepten und der elementare Spracherwerb. Kleingruppe

**W3937 / Gloria Lal****Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103

Sa. 11.5. und So. 12.5. / 10:00 - 14:00 Uhr /

65,50 €

Anmeldung bis: 29.4.

+ Lebensmittelumlage

**Vegetarische Koreanische Küche****Tagesseminar**

Sie sind überzeugter Vegetarier? Oder an gesunder Ernährung interessiert? Und als neugieriger Feinschmecker gespannt auf exotische Gaumenfreuden? Lassen Sie sich auf eine kulinarische Reise entführen, auf der Sie die Zubereitung von koreanischen Pfannkuchen, Kimchi, Bibimbap, Glasnudelsalat, Maultaschen und Eintopf kennenlernen.

Auch bei gesundheitlichen Problemen wie Diabetes und erhöhtem Cholesterinspiegel ist dieser Kurs zudem besonders zu empfehlen.

**W3940 / Joong-Hee Kim****Baunatal-Großenritte**

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 20.2. / 18:00 - 21:00 Uhr / 14 €

+ 12 EUR für Lebensmittel an Kursleitung

+ das Lieblingsmesser, scharf

**Sushi****Tagesseminar**

Sie lernen Grundlagen und Varianten der Sushi-Zubereitung kennen und erhalten Informationen über die Geschichte und Tradition dieser weltweit beliebten japanischen Speise.

**W3941 / Joong-Hee Kim****Baunatal-Großenritte**

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 13.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 4.3.

+ 12 EUR für Lebensmittel an Kursleitung

+ das Lieblingsmesser, scharf

**Koreanische Königsküche****Tagesseminar**

Die Krönung der koreanischen Küche ist die königliche Palastküche, die besonders durch das Surasang (Anordnung der Speisen auf verschiedenen Tafeln) nachhaltigen Eindruck hinterlässt und viel Interesse in der kulinarischen Welt weckt. Tauchen Sie ein in die Geschichte und Tradition der gehobenen koreanischen Küche.

**W3944 / Joong-Hee Kim****Baunatal-Großenritte**

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 15.5. / 18:00 - 21:00 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 6.5.

+ 12 EUR für Lebensmittel an Kursleitung

+ das Lieblingsmesser, scharf





## Torten und Gebäckdekor

## Weinseminare

### Fondant Torten

#### Grundkurs

#### Tagesseminar

Sie erlernen, wie aus einem einfachen Kuchen eine Motivtorte werden kann, wie Sie aus Sahne und Schokolade eine Ganache herstellen, eine Torte fachgerecht einstreichen und mit Fondant eindecken können. Der richtige Umgang mit Rollfondant wird gezeigt. Der Unterschied zwischen Rollfondant, Modellierfondant und Blütenpaste, das Einfärben sowie Marmorieren wird erläutert und es wird über alles, was Sie im Umgang mit den Materialien berücksichtigen sollten, informiert. Auch werden verschiedene Deko-Techniken und die dafür erforderlichen Werkzeuge erklärt. Ihre Torte gestalten Sie nach eigener Idee und Phantasie. Sie können schon im Vorfeld überlegen, nach welchem Motto Sie die Torte gestalten möchten. Im Anschluss nehmen Sie ihre fertige Motivtorte mit nach Hause.

Bitte bringen Sie mit: einen selbstgebackenen Kuchen ca. 26 cm Durchmesser und ca 8 cm Höhe. Sie können auch einen Styropor Torten-Dummy (Kosten 5 €) vor Ort erwerben. Eine weiße Schürze oder ein weißes T-Shirt sowie ein Transportbehälter für Ihre Motivtorte. Kleingruppe.

**W3950 / Angelika Christophi  
Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 30.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 51,50 €  
Anmeldung bis: 18.3.  
+ Materialkosten: 25 EUR

**W3951 / Angelika Christophi  
Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 4.5. / 10:00 - 17:00 Uhr / 51,50 €  
Anmeldung bis: 22.4.  
+ Materialkosten: 25 EUR

### Weintalk Alles rosa.....Roseweine

#### Tagesseminar

Weintalk mit Häppchen, 24 € pro Person  
Anmeldung Weinladen Schluckspecht unter  
0561-12 628 oder 0561-50 397 202

**W3965 / Kassel**  
Weinzentrum, Oberzwehrener Str. 26  
Mi. 8.5. / 19:30 - 22:00 Uhr

### Weintalk Frisch & sommerlich

#### Tagesseminar

Weintalk mit Häppchen, 24 € pro Person  
Anmeldung Weinladen Schluckspecht unter  
0561-12 628 oder 0561-50 397 202

**W3966 / Kassel**  
Weinzentrum, Oberzwehrener Str. 26  
Mi. 5.6. / 19:30 - 22:00 Uhr

**Den passenden Wein mit  
Geschmacksgarantie  
finden Sie bei uns.**



seit 1981 kompetent & freundlich

**Schluckspecht**  
Weinhandlung GmbH  
www.schluckspecht.de

Wilhelmshöher Allee 118 · 34119 Kassel  
Oberzwehrener Straße 26 · 34132 Kassel  
Fon 0561.12628 · Fax 0561.102810  
www.schluckspecht.de



# Sprachen



## Sprachenberatung und Einstufungstests während des gesamten Semesters

Alle Sprachkurse der vhs Region Kassel werden auf Grundlage des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen des Europarats (GER) angeboten und durchgeführt.

Der Referenzrahmen definiert 6 Kompetenzniveaus, die auf „Kann“-Formulierungen beruhen, beschreibt also Ihr derzeitiges sprachliches Können und Ihre sprachliche Entwicklungsperspektive. Anhand dieser Kann-Beschreibungen auf Seite 110 können Sie eine erste Selbsteinschätzung Ihrer Sprachkompetenzen vornehmen. Darüber hinaus beraten wir Sie persönlich und unterstützen Sie dabei, auch während des laufenden Semesters den für Sie passenden Kurs zu finden. Unter [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de) in der Rubrik Downloads stellen wir Einstufungstests zur Verfügung und beraten Sie anhand der Ergebnisse.

Für Zertifikatsprüfungen sind wir Ihre Ansprechpartner.

## Ansprechpartner/-innen

Italienisch | Spanisch | Altgriechisch | Althebräisch | Arabisch | Bengalisch | Chinesisch | Dänisch | Finnisch | Hindi | Japanisch | Latein | Neugriechisch | Niederländisch | Norwegisch | Persisch | Polnisch | Portugiesisch | Punisch | Russisch | Schwedisch | Tschechisch | Türkisch  
Gebärdensprache | telc Fremdsprachenzertifikate

Jenny Giambalvo-Rode  
Tel. 0561-1003 1661 | [jenny-giambalvo-rode@landkreiskassel.de](mailto:jenny-giambalvo-rode@landkreiskassel.de)

Klaudia Vogt, Kassel  
Tel. 0561-1003 1698 | [klaudia-vogt@landkreiskassel.de](mailto:klaudia-vogt@landkreiskassel.de)

### Englisch | Französisch

Bernhard Wolff, Hofgeismar  
Tel. 0561-1003 2223 | [bernhard-wolff@landkreiskassel.de](mailto:bernhard-wolff@landkreiskassel.de)

Kerstin Gück, Hofgeismar  
Tel. 0561-1003 2224 | [kerstin-gueck@landkreiskassel.de](mailto:kerstin-gueck@landkreiskassel.de)

### Deutsch als Fremdsprache

Graziella Rode, Kassel  
[graziella-rode@landkreiskassel.de](mailto:graziella-rode@landkreiskassel.de)

Stephanie Reuter  
Tel. 0561-1003 1662 | [stephanie-reuter@landkreiskassel.de](mailto:stephanie-reuter@landkreiskassel.de)

Anna Möller  
Tel. 0561-1003 1665 | [anna-moeller@landkreiskassel.de](mailto:anna-moeller@landkreiskassel.de)

Elvira Gebauer  
Tel. 0561-1003 1663 | [elvira-gebauer@landkreiskassel.de](mailto:elvira-gebauer@landkreiskassel.de)

Marco Hellwig  
Tel. 0561-1003 1664 | [marco-hellwig@landkreiskassel.de](mailto:marco-hellwig@landkreiskassel.de)



### Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen (GER)

vhs-Sprachkurse und unsere telc Prüfungen ([www.telc.net](http://www.telc.net)) orientieren sich am Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).

Der GER ist eine Basis für die Entwicklung von Lehrplänen, Prüfungen, Lehrwerken usw. in ganz Europa. Er unterscheidet sechs Kompetenzstufen und beschreibt, was Lerner auf jeder Stufe ausdrücken und verstehen können. In allen vhs-Sprachkursen werden Lehrwerke genutzt, die nach dem GER gegliedert sind.

Der GER beschreibt sechs international vergleichbare Stufen, pro Niveaustufe wird der Besuch von 120 – 200 Unterrichtsstunden empfohlen:

**A1 und A2: Elementare Sprachverwendung**

**B1 und B2: Selbstständige Sprachverwendung**

**C1 und C2: Kompetente Sprachverwendung**

Nach Abschluss dieser Stufen können Sie ...



**HÖREN**



**LESEN**



**REDEN**



**SCHREIBEN**

**A1**

Vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern.

Sich in knappen Worten verständigen.

Eine kurze, einfache Postkarte schreiben oder auf Formularen Namen, Adressen usw. eintragen.

**A2**

Das Wesentliche in kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen verstehen.

Kurze einfache Texte lesen.

Sich mit einfachen Sätzen in Alltagssituationen verständigen.

Kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben.

**B1**

Die Hauptinformationen in den Themenbereichen Arbeit, Schule, Freizeit verstehen.

Texte verstehen, in denen sehr gebräuchliche Alltags- und Berufssprache vorkommt.

An Gesprächen über Familie, Hobbys oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.

Einfache, zusammenhängende Texte über vertraute Themen schreiben.

**B2**

Längeren Redebeiträgen und Fernsehsendungen folgen, wenn Sie mit dem Thema vertraut sind.

Artikel, Berichte und zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.

Sich spontan und fließend verständigen.

Detaillierte Texte schreiben, z.B. Berichte, und darin einen Standpunkt argumentativ vertreten.

**C1**

Ohne Mühen Redebeiträge, Fernsehsendungen verstehen.

Lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.

Sich spontan, fließend, flexibel und präzise ausdrücken.

Sich klar und gut strukturiert über komplexe Sachverhalte ausdrücken und dabei den jeweils angemessenen Stil wählen.

**C2**

Ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.

Alle Texte mühelos lesen.

Sich mühelos an allen Gesprächen beteiligen. Sie sind mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen gut vertraut.

Anspruchsvolle, komplexe Texte verfassen und Fachtexte sowie literarische Werke zusammenfassen und besprechen.

Grundlage der Tabelle: [www.telc.net](http://www.telc.net)

Sie können bei der vhs Region Kassel telc-Sprachprüfungen jeder Niveaustufe ablegen. Informationen über unser Prüfungsangebot in der Sprache Deutsch erhalten Sie ab Seite 130 und bei der Programmleiterin Graziella Rode. Gerne beraten wir Sie im Vorfeld zur Entscheidung des Niveaus Ihrer Prüfung und bieten Ihnen die Möglichkeit der gezielten Prüfungsvorbereitung.

Es besteht die Möglichkeit, Einzelprüfungen nach Vereinbarung zu beantragen. Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung einer Einzelprüfung mindestens vier Wochen vor dem Prüfungstag erfolgen muss.

Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de) oder [www.telc.net](http://www.telc.net).



## Bildungsurlaube

### Bildungsurlaub Englisch Refresher B1

#### Bildungsurlaub

In Kooperation mit der IG-Metall Nordhessen. Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen zur Auffrischung und Vertiefung. Kursleiterin stellt Unterrichtsmaterial zur Verfügung.

#### W4001 / Isolde Linton

##### Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mo. 20.5. - Fr. 24.5. / 5 Termine / tgl. 9:00 - 16:00 / 195 €

Anmeldung bis: 5.4.

Für IG-Metall-Mitglieder gelten Sonderkonditionen. Wenden Sie sich bitte an Ihre Geschäftsstelle.

Schriftliche Anmeldung und Einstufungsberatung erforderlich.

### Bildungsurlaub Business English B1

#### Bildungsurlaub

English Skills for Job Situations.

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, mind. B1.

#### W4004 / Dr. Sarah Thelen

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mo, 24.6. - Fr, 28.6., tgl. 9h00 - 16h00 / 195 €

Anmeldung bis: 10.5.

Simply Business B1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520456-9

Schriftliche Anmeldung und Einstufungsberatung erforderlich.

## Englisch für den Beruf

### Business English A1/A2

Sie brauchen Englisch im Beruf, haben aber nur geringe Vorkenntnisse? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie! In einer kleinen Gruppe erarbeiten wir die Grundlagen für den schriftlichen und mündlichen Gebrauch in alltäglichen Situationen am Arbeitsplatz. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Max. 7 Teilnehmende.

#### W4005 / Dr. Sarah Thelen

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

### Business English A2

Mit diesem Kurs sind Sie auf dem sicheren Weg in die englische Sprache. Alles ist darauf ausgerichtet, dass Sie zeitsparend, praxisorientiert und effizient Englisch für Ihren beruflichen Alltag lernen. Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

Business English for Beginners A2, ab Lektion 5.

#### W4006 / Heinz-Jürgen Weber

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Do. 14.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 96 €

### Business English A2/B1

A learner-based course with a hands-on focus, designed to meet the needs of in-work learners who want to use English effectively. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Max. 7 Teilnehmende.

#### W4007 / Larissa Sophie Lipke

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mi. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

### Business English B1

You want to significantly improve your English in a short period of time and are looking for a fresh and communicative approach to Business English? This is the right course for you!

Basis for Business B1, ab Lektion 6.

#### W4008 / Dr. Sarah Thelen

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Di. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### W4015 / Emma Runkel

Aside from using our English book, this course will also be your Business English Club B1, where you can talk, discuss and have fun.

The group decides on the reading material.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Do. 28.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Business English B2

This course offers practice in reading, speaking and listening for general Business English. You can join in and call this your Business English Club B2. We'll talk, discuss and have fun.

The group decides on the reading material.

#### W4019 / Emma Runkel

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Do. 28.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Englisch für Senioren

### Englisch für Senioren A1.1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Easy English A1.1, ab Lektion 1.

#### W4020 / Ingrid Homolla

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Di. 12.2. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### W4021 / Larissa Sophie Lipke

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Easy English A1.1, ab Lektion 1.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Di. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### W4022 / Anita Karimi

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 6/7.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mi. 13.2. / 14:00 - 15:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Englisch für Senioren A1.2

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.2, ab Lektion 1.

#### W4025 / Gloria Lal

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103  
Mo. 11.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### W4027 / Jeanette Bahnemann

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch trainieren wir das freie Sprechen in typischen Urlaubssituationen.

Easy English A1.2, ab Lektion 5.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Do. 14.2. / 14:30 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### W4032 / Klaus Echtermeyer

Easy English A1.2, ab Lektion 6.

##### Vellmar-West

Familienbildungsstätte „Sternschnuppe“, Lüneburger Str. 12b  
Di. 12.2. / 11:15 - 12:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### W4033 / Klaus Echtermeyer

Easy English A1.2, ab Lektion 6.

##### Vellmar-West

Familienbildungsstätte „Sternschnuppe“, Lüneburger Str. 12b  
Di. 12.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### W4036 / Nilda Daniel-Christ

Easy English A1.2, ab Lektion 10.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 13.2. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 96 €



## Englisch für Senioren A2

### Englisch für Senioren A2.1

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**W4044 / Nilda Daniel-Christ**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mo. 11.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine /  
96 €

**W4046 / Jeanette Bahnemann**

Easy English A2.1, ab Lektion 7.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mo. 11.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine /  
96 €

**W4048 / Jeanette Bahnemann**

Easy English A2.1, ab Lektion 9.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Fr. 15.2. / 15:15 - 16:45 Uhr / 15 Termine /  
96 €

### Englisch für Senioren A2.2

Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Quereinsteiger willkommen.

Easy English A2.2, ab Lektion 10.

**W4052 / Dr. Sarah Thelen**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo. 11.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine /  
96 €

## Englisch für Senioren B1

### Englisch für Senioren B1.1

Easy English B1.1, ab Lektion 5.

**W4068 / Renate Swoboda-Maurer**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013  
Di. 12.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Englisch für Senioren B1.2

Easy English B1.2, ab Lektion 1.

**W4072 / Klaus Echtermeyer**

**Vellmar-Obervellmar**

Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64  
Do. 14.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine /  
77 €



## Englisch A1

### Englisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 1.

**W4100 / Larissa Sophie Lipke**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Do. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine /  
96 €

**W4101 / Larissa Sophie Lipke**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 1.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Do. 14.3. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine /  
77 €

**W4102 / Bernhard Wolff**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 1.

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Mi. 20.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine /  
77 €

**W4104 / Jeanette Bahnemann**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 6/7.

**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mi. 13.2. / 15:30 - 17:00 Uhr / 15 Termine /  
96 €

**W4105 / Anita Karimi**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 6/7.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Di. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine /  
77 €

**W4106 / Gloria Lal**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 7.

Max. 7 Teilnehmende

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103  
Mi. 13.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine /  
123 €

**W4107 / Danar Star Wais Murad**

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 10.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mo. 11.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine /  
96 €

### A taste of English - Einstiegskurs für Reisende A1

Der entspannte Einstiegskurs für Reisende - die ideale Vorbereitung für den Urlaub. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

A new taste of English, ab Lektion 1.

**W4108 / Bernhard Wolff**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Do. 21.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine /  
77 €

### Englisch A1.2

Easy English A1.2, ab Lektion 1.

**W4110 / Emma Runkel Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 25.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine /  
77 €

**W4112 / Heinz-Jürgen Weber**

Easy English A1.2, ab Lektion 1.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mi. 13.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine /  
96 €



**W4115 / Emma Runkel**  
Easy English A1.2, ab Lektion 8.  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 25.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

**W4116 / Nilda Daniel-Christ**  
Easy English A1.2, ab Lektion 10.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Di. 12.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Englisch für den Urlaub A1/A2

Für alle Lernenden mit Grundkenntnissen, die sich auf Reisen in typischen Situationen auf Englisch verständigen wollen.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**W4119 / Gloria Lal**  
**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101  
Di. 12.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Englisch Refresher A1

Für alle, die gerade die Stufe A1 abgeschlossen haben und die wichtigsten Punkte noch einmal wiederholen möchten. Ideal auch für Wiedereinsteiger/innen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**W4120 / Helmut Schöne**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Do. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Englisch Refresher A1 in den Sommerferien

Ein sanfter Wiedereinstieg in die englische Sprache, auch gut zur Vorbereitung auf den Urlaub geeignet.

**W4122**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo. 1.7. - Fr. 5.7. / tgl. 9:00 - 12:00 Uhr / 64 €  
Anmeldung bis: 15.6.  
Kursleitung stellt Unterrichtsmaterial zur Verfügung (zzgl. €5,-).

## Englisch A2

### Englisch A2.1

Easy English A2.1, ab Lektion 1.  
Max. 7 Teilnehmende.

**W4128 / Emma Runkel**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 27.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 123 €

**W4130 / Christoph Heisig**  
Easy English A2.1, ab Lektion 5.  
**Immenhausen**  
Gemeinschaftsraum Schulstr. 1  
Mi. 13.2. / 8:30 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4131 / Zenon Fingerling**  
Easy English A2.1, ab Lektion 7.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mo. 11.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4136 / Homaira Ezzat**  
Easy English A2.1, ab Lektion 9.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mo. 11.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4138 / Helmut Schöne**  
Easy English A2.1, ab Lektion 10/11.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Do. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4139 / Zenon Fingerling**  
Easy English A 2.1, ab Lektion 11.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mo. 11.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4140 / Christoph Heisig**  
Easy English A2.1, ab Lektion 12.  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 13.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4142 / Jeanette Bahnemann**  
Easy English A2.1, ab Lektion 12.  
**Vellmar**  
Ahnatalschule, Mittelring 20  
Do. 14.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Englisch A2.2

Easy English A2.2, ab Lektion 1.

**W4146 / Emma Runkel**  
**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Di. 26.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

**W4148 / Emma Runkel**  
Easy English A2.2, ab Lektion 1.  
**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Di. 26.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**W4149 / Jeanette Bahnemann**  
Easy English A2.2, ab Lektion 5.  
**Vellmar-Niedervellmar**  
Grundschule, Jahnstr. 13  
Di. 12.2. / 17:15 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4150 / Jeanette Bahnemann**  
Easy English A2.2, ab Lektion 6.  
**Baunatal-Altenbauna**  
Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Mi. 13.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4157 / Jeanette Bahnemann**  
Easy English A2.2, ab Lektion 6.  
**Kaufungen-Oberkaufungen**  
Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 15  
Mo. 11.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4158 / Jeanette Bahnemann**  
Easy English A2.2, ab Lektion 9.  
**Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Fr. 15.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4160 / Christoph Heisig**  
Easy English A2.2, ab Lektion 10.  
**Lohfelden**  
Alte Schule, Ochshäuser Dorfstr. 20  
Di. 12.2. / 11:30 - 13:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4170 / Marianne Hurst**  
Für Teilnehmende, die bereits ein wenig Englisch können und in kleinen Schritten in entspannter Atmosphäre dazulernen möchten.  
At your leisure A2, ab Lektion 8.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Di. 12.2. / 10:45 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Englisch Refresher A2

In diesem Kurs geht es nicht darum, jede Woche neuen Stoff zu lernen, sondern das bereits Gelernte entspannt aufzufrischen und Ihr schon vorhandenes Können anzuwenden. Der Kurs ist ideal für Teilnehmende, die bereits die Niveaustufe A2 erreicht haben oder nach einer Lernpause wieder einsteigen möchten.

Network English Refresher A2, ab Lektion 6.  
Max. 7 Teilnehmende.

**W4171 / Emma Runkel**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Mi. 27.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 123 €

### Englisch entspannt A2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**W4174 / Gabriela Babel**  
**Calden**  
Mittelpunktschule Wilhelmsthal, Weserstr. 9  
Mo. 11.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Englisch Refresher A2 an 2 Wochenenden

#### Wochenendseminar

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen zur Auffrischung und zum Wiedereinstieg geeignet.

A New Start A2, ab Lektion 3.

**W4176 / Isolde Linton**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Fr. 8.3. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 9.3. / 14:00 - 17:00 Uhr  
So. 10.3. / 10:00 - 13:00 Uhr  
Fr. 5.4. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 6.4. / 14:00 - 17:00 Uhr  
So. 7.4. / 10:00 - 13:00 Uhr  
6 Termine / 77 €  
Anmeldung bis: 22.2.

### Englisch Refresher A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger.

A New Start Refresher A2, ab Lektion 7.

**W4177 / Isolde Linton**  
**Ahnatal-Heckershausen**  
Grundschule, An der Ahna 9  
Mo. 11.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 96 €



### English Refresher A2 in den Sommerferien

Eine wunderschöne Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und zu festigen - abwechslungsreiches Lernen in entspannter Atmosphäre.

**W4178**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo. 8.7. - Fr. 12.7. / tgl. 9:00 - 12:00 Uhr / 64 €  
Anmeldung bis: 22.6.  
Kursleitung stellt Unterrichtsmaterial zur Verfügung (zzgl. €5,-).

### Why not Talk in English? - Conversation A2/B1

Are you interested in trying out your English conversation skills at A2 (going on to B1) level, in learning new words to use and ways of saying things? Would you like to enjoy being sociable in English and become more sure about how to express yourself? Surely the time has come for you to join us - there will always be a lot to talk about!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

**W4180 / Alison Schaeffer**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Do. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Talking English A2/B1

In entspannter Atmosphäre trainieren wir vor allem das freie Sprechen und frischn dabei gleichzeitig unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**W4181 / Jeanette Bahnemann**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 12.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4182 / Jeanette Bahnemann**

In entspannter Atmosphäre trainieren wir vor allem das freie Sprechen und frischn dabei gleichzeitig unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**Kaufungen-Oberkaufungen**

Begegnungstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 15  
Mo. 11.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4183 / Jeanette Bahnemann**

In entspannter Atmosphäre trainieren wir vor allem das freie Sprechen und frischn dabei gleichzeitig unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**Baunatal-Altenbauna**

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Mi. 13.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4184 / Jeanette Bahnemann**

In entspannter Atmosphäre trainieren wir vor allem das freie Sprechen und frischn dabei gleichzeitig unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**Vellmar-Niedervellmar**

Grundschule, Jahnstr. 13  
Di. 12.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

### English relaxed A2/B1

In diesem Kurs werden Englischkenntnisse mit Schwerpunkt Konversation, aber auch Basisgrammatik und Lese-/Rechtschreibvermögen in entspannter Atmosphäre trainiert.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**W4185 / Gabriela Babel**

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 11.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Englisch B1

### Englisch B1.1

Easy English B1.1, ab Lektion 1.

**W4200 / Zenon Fingerling**

**Kassel**

Herrmann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Do. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4201 / Jeanette Bahnemann**

Easy English B1.1, ab Lektion 1.

**Vellmar**

Ahnatalschule, Mittelring 20  
Do. 14.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4202 / Alison Schaeffer**

Easy English B1.1, ab Lektion 1.

**Baunatal-Großenritte**

Alte Schule, Grüner Weg 31a  
Mo. 11.2. / 11:00 - 12:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**W4204 / Gloria Lal**

Easy English B1.1, ab Lektion 1.

Max. 7 Teilnehmende.

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101  
Mo. 11.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 123 €

**W4206 / Julia Hadasch**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Di. 12.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4207 / Isolde Linton**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Do. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4209 / Isolde Linton**

Easy English B1.1, ab Lektion 2.

Max. 7 Teilnehmende.

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mi. 13.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

**W4210 / Christoph Heisig**

Easy English B1.1, ab Lektion 3.

**Vellmar-Obervellmar**

Kirchzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64  
Di. 12.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

**W4212**

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Max. 7 Teilnehmende

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Di. 19.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

**W4214 / Alison Schaeffer**

Easy English B1.1, ab Lektion 11.

**Baunatal-Großenritte**

Alte Schule, Grüner Weg 31a  
Mo. 11.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

**W4215 / Christoph Heisig**

Easy English B1.1, ab Lektion 12.

Max. 7 Teilnehmende.

**Lohfelden**

Alte Schule, Ochshäuser Dorfstr. 20  
Di. 12.2. / 14:30 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

### Englisch B1.2

Headway English B1 Plus, ab Lektion 1.

**W4217 / Heinz-Jürgen Weber**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mo. 11.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4218 / Tatjana Apraksina**

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4219 / Christoph Heisig**

Easy English B1.2, ab Lektion 3.

**Vellmar-Obervellmar**

Kirchzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64  
Mi. 13.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4220 / Tatjana Apraksina**

Easy English B1.2, ab Lektion 3/4.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 12.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4226 / Alison Schaeffer**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Do. 14.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 123 €

**W4228 / Julia Hadasch**

Easy English, B1.2, ab Lektion 12.

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Di. 12.2. / 16:45 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 96 €



## English Fun Station B1

Come and have fun while reading and discussing short stories and other topics of interest.

**W4230 / Emma Runkel**

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Di. 26.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Englisch mit Spaß B1

In entspannter Atmosphäre frischen wir längst Vergessenes wieder auf und lernen Neues dazu. Der Kurs eignet sich auch gut für Quereinsteiger.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**W4231 / Marianne Hurst**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Di. 12.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## English relaxed B1

This course is designed for students who want to brush up their advanced English skills by speaking, reading and listening in a relaxed and friendly atmosphere. Various materials are used.

**W4232 / Gabriela Babel**

**Kassel**  
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 11.2. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Englisch lernen leicht und locker! B1

Easy English B1.1, ab Lektion 10.

**W4233 / Zenon Fingerling**

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Do. 14.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Refresher B1

Für Teilnehmende, die ihr Schulenglisch in entspannter Atmosphäre auffrischen wollen. Wir erarbeiten uns eine kleine Lektüre, unterhal-

ten uns über interessante alltägliche Dinge, erarbeiten spielerisch grammatische Strukturen und den Wortschatz.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**W4234 / Marianne Hurst**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Di. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Climbing Higher B1

In this course, you can practice your speaking skills by discussing a variety of topics in class. You will also be able to work on problem areas in grammar and vocabulary.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**W4235 / Paul Heinemann**

In this course, you can practice your speaking skills by discussing a variety of topics in class. You will also be able to work on problem areas in grammar and vocabulary.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.  
**Kassel**  
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## English Workshop B1

We practise conversation, revise parts of the grammar, read a book and/or watch a film. We also work with a lesson book. English Network plus, ab Lektion 8.

**W4240 / Isolde Linton**

**Ahnatal-Heckershausen**  
Grundschule, An der Ahna 9  
Mo. 11.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4242 / Isolde Linton**

We discuss topics from the English speaking world, revise parts of the grammar, read short stories and perhaps a book. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Max. 7 Teilnehmende.

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mi. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

## English Conversation B1

'The Golden Teapot' - humorous short stories.

**W4245 / Gabriele Goebel**

**Vellmar-Niedervellmar**  
Ev. Adventskirche, Kirchweg 24  
Di. 12.2. / 9:15 - 10:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4246 / Claire Klose**

We read and discuss short stories or „Read On“ articles, practice conversation and do a bit of grammar.

**Espenau-Hohenkirchen**

Haus Siebert, Diemelweg 25  
Do. 14.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Learning English with lyrics, ab B1

*Tagesseminar*

In vielen englischsprachigen Songs versteht man als sprachkundiger Musik Fan meist Sachen, die eigentlich so gar nicht ins Lied passen. Mit dem Kultsample „I've got the power!“ von Snap und der deutschen „Übersetzung“ in „Agathe Bauer“ fing alles an.

In lockerer Atmosphäre erweitern wir anhand von Songtexten unsere Englischkenntnisse mit besonderem Schwerpunkt auf die Umgangssprache. Von ABBA bis Zappa!

Für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Grundkenntnissen und Musikgeschmack. Die Kosten für das Unterrichtsmaterial sind in der Kursgebühr enthalten.

**W4248 / Heinz-Jürgen Weber**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Sa. 4.5. / 10:00 - 13:00 Uhr / 16 €  
Anmeldung bis: 19.4.

## Say what you want to say! Conversation B1/B2

Learn to express your feelings and opinions in informal situations, practise exchanging thoughts and talking about your own experiences, have fun with the language while socialising and build up your confidence in speaking English at the same time.

Various materials will be used. Max. 7 Teilnehmende.

**W4249 / Alison Schaeffer**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Mo. 11.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 123 €

## Englisch B1/B2

Interesting texts and discussions on a variety of topics will give us a lot of fun! We'll read articles, stories and other material of interest. You can bring in suggestions for topics you would like to talk about - we will shape the course according to your likings.

**W4250 / Dr. Sarah Thelen**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mi. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €





### Children's Classics: Kenneth Grahame's *The Wind in the Willows* and Frances Hodgson Burnett's *The Secret Garden* B1/B2

In this course, we will study two English childhood classics which are also famous in Germany. *The Wind in the Willows*, more than a simple story about talking animals, presents impressive portraits of very different characters. *The Secret Garden* combines Mary's search of a hidden boy with the story of a house and garden magically awakened. Apart from reading important passages in class, we will discuss aspects of literature such as character, setting, and the building of tension, so that this course offers both literary reading and conversation.

Both books are available as Penguin Popular Classics.

Max. 7 Teilnehmende

**W4251 / Dr. Eva Oppermann**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mi. 20.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 123 €

### Englisch B2

A New Start Refresher B2, ab Lektion 6.

**W4252 / Alison Schaeffer**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12

Mo. 11.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

**W4254 / Nilda Daniel-Christ**

Easy English B1.2, ab Lektion 9.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mi. 20.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Let's start talking B2

Conversation and pleasure while getting some practice and new ideas. Articles from newspapers and magazines on a variety of topics will accompany us.

**W4255 / Dr. Sarah Thelen**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mi. 13.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Englisch B2

We talk about anything that is of interest to the group, but we also read short stories, newspaper articles and do grammar whenever we feel the need to do so.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**W4260 / Susan Freitag**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Mo. 11.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Let's Go Even Higher B2

Would you like to begin expanding your knowledge of English beyond the intermediate level in the area of conversation (small talk

and discussion), reading, listening, vocabulary, and grammar?

This course will give you the chance to take that step by offering you a variety of discussion topics and other language activities based on tasks found on internationally-recognized B2-level Cambridge examinations. Such examinations include The First Certificate in English (FCE) and Business English (BEC) Vantage. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**W4266 / Paul Heinemann**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Di. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

### That's right, isn't it? - What a good way to say it! Conversation B2/C1

We will talk about everyday topics of interest, but let's also include interesting stories, poems or song-lyrics we come across and thus improve and enrich our conversation skills at the same time.

**W4268 / Alison Schaeffer**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Do. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Englisch C1

### The dark and bright side of New York – Let's read about it and discuss

New York is a fascinating city. It is multicultural, multi-ethnic, and full of contradictions. In this course we read stories about New York in the fifties and sixties. What was it like to live there as a Black, a Hispanic or as a middle-class white American family? The stories capture the rapid fragmentation of a fast-growing metropolis. They may give us an idea of how New York became what it is now. The book includes stories and a few poems. We read the texts together, talk about grammar and vocabulary, and develop our own ideas of what the stories mean. Oral participation is more than welcome. You have a chance to talk English in this course and meet nice and interesting people.

Book: *New York Stories*, Langenscheidt.

**W4270 / Dr. Eva-Maria Schulz-Jander**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mi. 13.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Colonialism and its many consequences C1

Colonialism is a big topic in the 21st century. We still feel its aftermath, as was to be seen at the last documenta. In this course we read about the British Colonial Empire, learn about its rise and fall, talk about the pros and cons of Colonial Rule, cultural identity and the Post-Colonial Consequences in present day British society. The stories are written from different perspectives and thus give plenty of

room for good discussions. We read the texts together, talk about grammar, vocabulary and language, and analyse the stories. The focus of the course is on oral participation and written expression. Students are guided in their development of oral and written skills and enjoy exchanging arguments and ideas. It is fun to talk English.

Book: *Caught between Cultures*, Klett.

**W4272 / Dr. Eva-Maria Schulz-Jander**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Do. 14.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Some Aspects of Contemporary Britain C1

The focus of this course is directed toward reading, writing, and grammar skills. As a basis for this course we read contemporary British Short Stories on various topics, ranging from old age, to teenage years, professional failure or success. In essence the stories provide us with an interesting view of contemporary British society. A grammar exercise accompanies each story. Interpreting and talking about the students' impressions of the story is a big factor of this course, thus training oral ability to communicate in English. Written expression is also a skill practised in this course. We are a very communicative group and enjoy exchanging ideas and having discussions with each other.

Book: *A Good Read*, Klett.

**W4273 / Dr. Eva-Maria Schulz-Jander**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Do. 14.2. / 10:45 - 12:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

### More Fluency C1

We read articles, stories and other material of interest, practise everyday conversation and improve our speaking and listening skills. You can bring in suggestions for topics you would like to talk about - we will shape the course according to your likings.

**W4275 / Dr. Sarah Thelen**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Di. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Advanced English Conversation C1

In a small round we will discuss topics from the English speaking world, read some short texts and explore some cultural aspects of your interest.

Max. 7 Teilnehmende.

**W4277 / Isolde Linton**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Do. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

### Heading to the Top: Advanced and Proficiency C1/C2

Are you interested in strengthening or expanding your advanced English-language skills



in the area of discussion, reading, listening, vocabulary, and grammar? This course will give you the opportunity to do so by offering you a variety of discussion topics and other language activities based on tasks found on internationally recognized C1/C2-level Cambridge examinations. Such examinations include The Certificate in Advanced English (CAE), Business English (BEC) Higher, and The Certificate of Proficiency in English (CPE). Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**W4278 / Paul Heinemann**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Do. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

**W4303 / Catherine Descarpentris**

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1.  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 11.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

**Französisch A1.2**

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 5.

**W4304 / Annica Wagner**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Do. 14.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4316 / Catherine Descarpentris**

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 10.  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 11.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

**W4320 / Pervine Menzel**

Für Lernende mit Vorkenntnissen.  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.  
Max. 7 Teilnehmende.

**Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Mo. 11.2. / 10:15 - 11:45 Uhr / 15 Termine / 153 €

Aktuelle Kursangebote entnehmen Sie bitte unter [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de) oder kontaktieren Sie Ihre vhs 0561 1003 1681.



**Französisch**

**Französisch A1**

**Französisch A1.1**

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1.

**W4300 / Ingrid Homolla**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Fr. 15.2. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4301 / Muriel Couture-Brieu-Vicum**

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mo. 11.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4302 / Claudia Panetta-Möller**

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1.  
**Kassel**  
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 13.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4305 / Pervine Menzel**

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen.  
Facettes aktuell 1, ab Lektion 5.  
Max. 7 Teilnehmende

**Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Do. 14.2. / 10:15 - 11:45 Uhr / 15 Termine / 153 €

**W4306 / Annica Wagner**

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 6/7.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mo. 11.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 96 €

**W4308 / Julie Bastien**

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 6/7.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Di. 12.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4310 / Christina Blank**

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 9.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Fr. 15.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4315 / Catherine Descarpentris**

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 9.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Di. 12.2. / 10:15 - 11:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

**Französisch in den Sommerferien A1 - Vive les vacances!**

Für Reisende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die sich die wichtigsten sprachlichen Grundlagen aneignen möchten. In einer kleinen Gruppe und in entspannter Atmosphäre trainieren wir alle wichtigen Redemittel, die während der Reise benötigt werden (z.B. Begrüßung / Verabschiedung, im Land unterwegs, Hotel, Restaurant, Apotheke, Einkauf etc.).

Lehrwerk: Vive les vacances! Französisch für die Reise, ab Lektion 1.

Max. 7 Teilnehmende.

**W4321 / Dr. Jacques Bassock**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Mo. 1.7. - Fr. 5.7. / tgl. 17:30 - 19:45 / 5 Termine / 77 €

Anmeldung bis: 15.6.

Lehrwerk: Vive les vacances! Französisch für die Reise, ab Lektion 1. Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-107243-8.

**Französisch A2**

**Französisch A2.1**

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 1.

**W4322 / Annica Wagner**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mi. 13.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4324 / Muriel Couture-Brieu-Vicum**

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 1.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mo. 11.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Französisch A2**

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.  
Max. 7 Teilnehmende.

**W4330 / Pervine Menzel**

**Ahnatal-Weimar**  
Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Mi. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 153 €



## Französisch A2.2

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 6.

### W4331 / Catherine Descarpentris

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Di. 12.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

### W4333 / Christine Schulz

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 6.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mo. 11.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### W4334 / Christine Schulz

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 6.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mo. 11.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### W4336 / Julie Bastien

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 11.

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Mi. 13.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### W4340 / Pervine Menzel

Verständigung in Alltagssituationen, Festigung der französischen Grammatik und leichte Lektüre.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Di. 12.2. / 10:15 - 11:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Französisch am Samstagvormittag A2

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen, die diese in einer entspannten Atmosphäre vertiefen und ausbauen möchten. Mit abwechslungsreichen Übungen und Texten trainieren wir das freie Sprechen in einer kleinen Gruppe.

Max. 7 Teilnehmende.

### W4342 / Simonetta Arico Frare

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Sa. 16.2. / 10:00 - 13:00 Uhr / 8 Termine / 163 €

## Französische Küche, ab A2

### Tagesseminar

An diesem Tag kochen wir gemeinsam verschiedene „amuses bouche“ sowie ein 4-gängiges mediterranes französisches Menü. Die Rezepte werden in der französischen Sprache ausgeteilt und gründlich besprochen, bevor es losgeht. Nach dem Kochen genießen wir alles in entspannter Atmosphäre, besprechen einige Varianten und probieren mit Erklärungen den jeweils dazu passenden Wein aus meinem Heimatdepartement Gard. Die Rezepte können zu Hause leicht nachgemacht werden. Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben.

### W4343 / Muriel Couture-Brieu-Vicum

**Hofgeismar**

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 15.6. / 11:00 - 16:15 Uhr / 22 €

Anmeldung bis: 1.6.

+ Lebensmittelumlage (inkl. Wein und Unterlagen) €18,-, zahlbar in bar vor Ort

## Französisch B1

### Französisch B1

Perspectives Allez-y B1, ab Lektion 1.

### W4346 / Catherine Descarpentris

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Mi. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

### W4348 / Catherine Descarpentris

Perspectives Allez-y B1, ab Lektion 1.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Do. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

### W4362 / Viviane Younès

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mo. 11.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### W4364 / Catherine Descarpentris

Nous utilisons notre savoir et en apprenons plus en parlant, en lisant et en racontant, tout cela dans une ambiance détendue.

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Di. 12.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

### W4368 / Isabelle Lubrina-Stüssel

Lecture, révisions grammaticales et conversation.

Max. 7 Teilnehmende.

**Baunatal-Altenbauna**

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2

Di. 12.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

### W4370 / Claudia Panetta-Möller

Révisions de grammaire. Discussions de thèmes variés. Les textes seront choisis au début du semestre.

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 13.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Conversation B1

Entdecken Sie Frankreich und die französischsprachigen Länder. Wir werden interessante Diskussionen führen und den Wortschatz erweitern, ohne dabei die Grammatik zu vernachlässigen.

Voyages neu B1, ab Lektion 7/8.

### W4372 / Julie Bastien

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mo. 11.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Utiliser et approfondir son Français B1/B2

Nous discutons sur un thème choisi ou nous improvisons des scènes de la vie de tous les jours. Bref, nous utilisons notre français dans une ambiance détendue.

### W4374 / Catherine Descarpentris

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Do. 14.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Parlons de thèmes actuels B1/B2

Révisions grammaticales à l' aide d' exercices variés et lecture. Les textes seront choisis au début du semestre.

Max. 7 Teilnehmende.

### W4376 / Christina Blank

**Fuldatal-Ihringshausen**

Gesamtschule, Weserstr. 38

Mi. 13.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

## Parlons Français! Conversation française B1/B2

Vous avez déjà de bonnes connaissances de base que vous aimeriez activer? Vous souhaitez mieux connaître la culture francophone? Vous avez envie de gagner plus d'aisance à l'oral? Venez bavarder avec nous dans une atmosphère sympathique et détendue! Notre fil rouge? La vie quotidienne et l'actualité en France! Nous travaillons à partir de documents authentiques très variés. On révisera également certains points de grammaire.

Bonne humeur garantie!

Perspectives Allez-y! B1, ab Lektion 1.

### W4377 / Muriel Couture-Brieu-Vicum

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Di. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Prenons la parole - conversation B1/B2

Vous désirez parler, donc ce cours est fait pour vous! Nous nous rencontrons pour parler, utiliser nos connaissances et enrichir notre vocabulaire dans une ambiance détendue.

### W4378 / Catherine Descarpentris

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Mi. 13.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Französisch B2

### Pratiquez avec plaisir B2

Dans votre vie quotidienne vous n'avez pas l'occasion d'utiliser vos connaissances du français. Dans ce cours nous lisons et parlons sur différents thèmes, pratiquons le vocabulaire et la grammaire dans une ambiance détendue.

### W4380 / Viviane Younès

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Di. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €



## Rencontre et discussions B2

Au cours de ce semestre, nous parlerons des thèmes proposés par la lecture d'un roman contemporain, de nos expériences et nous ferons une petite révision grammaticale.

**W4381 / Françoise Meyer**

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mo. 11.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Französisch C1

### Lecture et conversation C1

Notre base de travail est le magazine „Ecoute“. Ensemble nous discuterons sur des articles choisis, sans oublier les points de grammaire rencontrés au fil de la lecture.

**W4389 / Volker Borbein**

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mi. 13.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Rencontre et conversation C1

La lecture d'un roman contemporain choisi au début du semestre sera la base de nos entretiens. Pour le perfectionnement grammatical des exercices de tous genres vous seront proposés.

**W4390 / Françoise Meyer**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mi. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Rencontre et débats C1

Dans une ambiance détendue nous vous proposons de parcourir un roman contemporain choisi en début de semestre et d'en discuter les thèmes principaux. La conversation courante sera renforcée par la révision et l'emploi de points grammaticaux délicats.

**W4392 / Françoise Meyer**

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mi. 13.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Conversation C1

Cours de conversation.

**W4394 / Joselyne Torrent-Althans**

**Kaufungen-Oberkaufungen**  
Ernst-Abbe-Schule, Schulstr. 24  
Mo. 11.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €



## Italienisch

### Italienisch an 2 Wochenenden A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrmaterial bitte zur ersten Kursstunde mitbringen: Italienisch für den Urlaub A1, Klett Verlag

**W4400 / Loredana Zanne**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Fr. 8.3. / 17:30 - 20:00 Uhr  
Sa. 9.3. / 10:00 - 15:00 Uhr  
So. 10.3. / 10:00 - 15:00 Uhr  
Fr. 22.3. / 17:30 - 20:00 Uhr  
Sa. 23.3. / 10:00 - 15:00 Uhr  
So. 24.3. / 10:00 - 15:00 Uhr  
6 Termine / 96 €  
Anmeldung bis: 28.2.

### Italienisch A1.1

Chiaro A1, ab Lektion 1

**W4408 / Anna Paola Antonini**

Chiaro A1, ab Lektion 1  
**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 111  
Do. 21.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4411 / Heike Liebrecht**

Chiaro A1, ab Lektion 1  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Do. 14.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4412 / Marzia Bogino**

Chiaro A1, ab Lektion 1  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Do. 14.2. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Der folgende Kurs wird in Kooperation mit der vhs Bad Hersfeld durchgeführt.  
Kursnr.: 191-40945

Stella Valentini VHS Bad Hersfeld, Leinenweberstr. 5, Raum 23 am 17.05.-19.05. und 24.05.-26.05.2018, Unterrichtszeiten freitags je 17:30-20:00, samstags und sonntags je 10:00-15:00 Uhr, 117 € Anmeldung über Internet oder schriftlich bis: 19.04.2019  
[www.vhs-hersfeld.de](http://www.vhs-hersfeld.de)

### Italienisch lernen mit Genuss

Schlemmen und lernen in gemütlicher Atmosphäre! Wir bieten Ihnen ein italienisches Wochenende, das Genuss, Sprache und Kultur verbindet. Nach diesen drei Tagen werden Sie leichte Konversation betreiben und auch Bestellungen sowie Reservierungen tätigen können.

Freitag von 18-20:15 Uhr  
Einführung in die italienische Sprache bei einem Gläschen Wein und einem leckeren Essen.

Samstag von 11-14 Uhr  
Vertiefung der bereits erworbenen Sprachkenntnisse sowie eine „Reise durch die italienischen Regionen“. Abgeschlossen wird dieser Vormittag mit einer leckeren italienischen Spezialität

Sonntag von 11-14 Uhr  
Zum Abschluss unseres italienischen Wochenendes gibt es noch etwas Landeskunde. Sie erhalten wichtige Tipps zum Thema Sitten und Bräuche, doch natürlich werden wir auch Ihre Italienischkenntnisse ausbauen. Nach dem Motto „erst lernen, dann schlemmen“ zaubert die Küche für Sie ein wunderbares Essen.

Zusatzleistungen:

3 x Essen

1 Glas Wein am Freitag

Samstag und Sonntag eine Kaffee Spezialität und ein Cornetto zum Frühstück.

Preis für dieses Verpflegungspaket: 60€ zu bezahlen vor Ort

Lehrmaterial: Italienisch für den Urlaub A1; Klett Verlag

**W4401 / Claudia Panetta-Möller**  
**Kassel**

Restaurant Alte Wache, Schlosspark 1  
Fr. 22.2. / 18:00 - 20:15 Uhr  
Sa. 23.2. / 11:00 - 14:00 Uhr  
So. 24.2. / 11:00 - 14:00 Uhr  
3 Termine / 35,50 €  
Anmeldung bis: 14.2.

**W4402 / Claudia Panetta-Möller**  
**Kassel**

Restaurant Alte Wache, Schlosspark 1  
Fr. 15.3. / 18:00 - 20:15 Uhr  
Sa. 16.3. / 11:00 - 14:00 Uhr  
So. 17.3. / 11:00 - 14:00 Uhr  
3 Termine / 35,50 €  
Anmeldung bis: 7.3.



### Italienisch A1.2

Chiaro A1, ab Lektion 8/9

**W4415 / Marco Bartalucci**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mo. 18.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €



**W4416 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo**  
Chiaro A1, ab Lektion 9/10

**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101  
Fr. 15.2. / 15:00 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4419 / Andrea Mai**  
Chiaro A1, ab Lektion 9/10

**Kaufungen-Oberkaufungen**  
Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28  
Do. 14.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

**W4420 / Silvio Sciolti**  
Chiaro A1, ab Lektion 3/4

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mo. 11.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4421 / Stella Valentini**  
Chiaro A1, ab Lektion 7/8

**Ahnatal-Weimar**  
Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Di. 12.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4422 / Claudia Panetta-Möller**  
Chiaro A1, ab Lektion 3/4

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mo. 11.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4423 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo**  
Chiaro A1, ab Lektion 6/7

**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101  
Fr. 15.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4424 / Marzia Bogino**  
Chiaro A1, ab Lektion 10

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Di. 12.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4425 / Marco Bartalucci**  
Chiaro A1, ab Lektion 8/9

**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 20.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4426 / Anna-Maria Lo Voi**  
Chiaro 1, ab Lektion 8

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mi. 13.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 102 €

**W4427 / Stella Valentini**  
Chiaro A1, ab Lektion 3/4

**Baunatal-Altenbauna**  
Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Mo. 11.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4428 / Anna Paola Antonini**  
Chiaro A1, ab Lektion 3/4

**Vellmar-Niedervellmar**  
Grundschule, Jahnstr. 13  
Mi. 20.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Italienisch A2

#### Italienisch A2

Chiaro A2, ab Lektion 8/9

**W4430 / Loredana Zanne**

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Do. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4433 / Silvio Sciolti**  
Chiaro A2, ab Lektion 7/8

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Mi. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

**W4435 / Silvio Sciolti**  
Chiaro A2, ab Lektion 4

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo. 11.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4436 / Eleonora Spiga**  
Chiaro A2, ab Lektion 6

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mo. 11.2. / 13:30 - 15:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4438 / Cristina De Vettori-Glatzel**  
Lehrwerk wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

**Vellmar-Niedervellmar**  
Grundschule, Jahnstr. 13  
Di. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 122 €

### Italienisch B1

#### Conversiamo in italiano! B1

Partendo dalla lettura di testi da giornali, riviste e letteratura in italiano discuteremo su aspetti della vita, della cultura e della società, per conoscere meglio il paese e per esercitare l'uso della lingua. La grammatica? La faremo „strada facendo“, dove opportuno.

**W4445 / Stella Valentini**

**Ahnatal-Weimar**  
Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Di. 12.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Italienisch B1

Chiaro B1, ab Lektion 3  
Max. 7 Teilnehmende

**W4448 / Cristina De Vettori-Glatzel**

Chiaro B1, ab Lektion 3  
Max. 7 Teilnehmende  
**Vellmar-Niedervellmar**  
Grundschule, Jahnstr. 13  
Mi. 13.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 122 €

**W4461 / Claudia Panetta-Möller**  
Chiaro B1, ab Lektion 8/9

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mi. 13.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4463 / Eleonora Spiga**

Lettura di una storia  
**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mo. 11.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4472 / Silvio Sciolti**

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Do. 14.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

### Viaggio attraverso le regioni d'Italia B1/B2

In questo semestre proseguiamo il nostro viaggio attraverso alcune delle 20 regioni descritte nel libro di testo „Qua e là per l'Italia“ (Hueber-Verlag). Partendo dalle informazioni e dagli spunti offerti dal libro discuteremo della varietà di queste regioni e delle loro particolarità, con accenni culturali e storici, letterari e di attualità. L'uso della lingua e della grammatica lo impareremo e approfondiremo „strada facendo“.

**W4479 / Stella Valentini**  
**Baunatal-Altenbauna**

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Mo. 11.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

### Italienisch B1/B2

Qua e là per l'Italia ab Lektion 9  
Max. 7 Teilnehmende

**W4480 / Loredana Zanne**

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Do. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 153 €



## Italienisch B2

### Corso di lettura B2

Leggere la rivista „Adesso“ per discutere e conoscere meglio la società italiana nella stampa e nel cinema odierni.

**W4485 / Vanda Mancinelli-Höhne  
Wolfhagen**

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20  
Mi. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine /  
153 €

### Corso di conversazione B2

Conversazione e lettura  
Max. 7 Teilnehmende

**W4488 / Marco Bartalucci**

**Kassel**  
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 18.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine /  
153 €

## Italienisch C1

### Lingua e civiltà italiana C1-C2

I dibattiti e le conversazioni in questo corso si baseranno sugli spunti offerti dal libro „Nuovo Magari C1/C2“ (Hueber-Verlag), con il quale lavoreremo durante il semestre. Esso infatti offre numerose occasioni per entrare in contatto con la dimensione sociale e culturale italiana contemporanea. Ma non mancheranno le possibilità di esercitare e rivedere vecchi e nuovi punti di grammatica.

**W4489 / Stella Valentini  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mi. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine /  
96 €

### Italia ieri, oggi e domani C1

In questo semestre tratteremo temi culturali e storici, leggeremo articoli di giornali e brevi pagine di letteratura, ascolteremo musica e vedremo qualche breve film. Dove è necessario approfondiremo la conoscenza e l'uso della grammatica.

**W4490 / Silvio Sciotti  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Do. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine /  
96 €

### Conversiamo in italiano! C1

Nel nostro corso andremo in viaggio attraverso le regioni d'Italia prendendo spunto dal libro „Qua e là per l'Italia“ e da articoli di giornale, riviste e materiale didattico. La conversazione libera sarà alla base dei nostri incontri, ma ripasseremo anche punti grammaticali importanti e ascolteremo conversazioni.

**W4491 / Marzia Bogino**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Mo. 11.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine /  
96 €

## Spanisch

### Spanisches Wochenende A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub, Klett

**W4500 / Enrique Catalan  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Fr. 8.3. / 17:30 - 20:00 Uhr  
Sa. 9.3. / 10:00 - 15:00 Uhr  
So. 10.3. / 10:00 - 15:00 Uhr  
3 Termine / 70 €  
Anmeldung bis: 27.2.

### Spanisches Wochenende A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub, Klett ab Lektion 4/5

**W4501 / Enrique Catalan  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Fr. 22.3. / 17:30 - 20:00 Uhr  
Sa. 23.3. / 10:00 - 15:00 Uhr  
So. 24.3. / 10:00 - 15:00 Uhr  
3 Termine / 70 €  
Anmeldung bis: 14.3.

### Spanisch für den Urlaub A1.2

Spanisch für den Urlaub, Vivan las vacaciones, ab Lektion 4/5

**W4503 / Poema Lourdes Horstmann  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mo. 11.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine /  
96 €

### Spanisch despacito A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die langsam in die Sprache einsteigen möchten. Das Lehrwerk wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

**W4504 / Laura Prats de Wittig  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mi. 13.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine /  
96 €

### Spanisch A1.1

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 1

**W4505 / José Valerio Uribe**

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 1  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mo. 11.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine /  
96 €

**W4506 / Sonia Villar Vazquez**

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 1  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 11.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine /  
96 €

**W4507 / Estefania Valera de Heuser**

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 1  
**Ahnatal-Heckershausen**  
Gemeindezentrum, Dorfplatz 2  
Do. 14.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine /  
96 €

**W4508 / Estefania Valera de Heuser**

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 1  
**Ahnatal-Heckershausen**  
Grundschule, An der Ahna 9  
Mo. 11.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine /  
96 €

**W4511 / Roser Burgas-Scholten**

Con gusto A1, ab Lektion 1  
**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Do. 14.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine /  
96 €

Neue Kurse mit Beginn nach den Osterferien entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

### Spanisch A1.2

**W4509 / Ericka Eunice Henze-Pineda**

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 3  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Do. 14.2. / 13:30 - 15:00 Uhr / 15 Termine /  
96 €

**W4510 / Cristina Mata Rodriguez**

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 3  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mo. 11.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine /  
96 €

**W4512 / Mercedes Carbajal de Küllmer**

Con gusto A1, ab Lektion 3/4  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mi. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine /  
96 €

**W4515 / José Valerio Uribe**

Con gusto A1, ab Lektion 1  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Mi. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine /  
96 €

**W4516 / Victor Álvarez Guzmán**

Con gusto A1, ab Lektion 3/4  
**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 013  
Do. 14.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine /  
96 €

**W4517 / Marcos Goncalves Da Rocha**

Con gusto A1, ab Lektion 10  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mo. 11.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine /  
96 €



### W4518 / Maria Paz Alvarez Del Valle

Con gusto A1, ab Lektion 10

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine /  
96 €

### W4519 / Poema Lourdes Horstmann

Con Gusto A1, ab Lektion 3/4

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee  
19, Raum H.12  
Di. 12.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine /  
96 €

### W4523 / Massiel Wächter

Con gusto A1, ab Lektion 3/4

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Fr. 22.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine /  
96 €

### W4524 / Cristina Mata Rodriguez

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mo. 11.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine /  
96 €

### W4525 / Joachim Maienborn

Con Gusto A1, ab Lektion 2

#### Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Do. 2.5. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine /  
64 €

### W4526 / Mercedes Carbajal de Küllmer

Con gusto A1, ab Lektion 10

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mi. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine /  
96 €

## Spanisch A2

Con gusto A2, ab Lektion 1

### W4527 / Ericka Eunice Henze-Pineda

#### Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Do. 14.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine /  
96 €

### W4528 / Heidi Maienborn

Con gusto A2

Max. 7 Teilnehmende

#### Niestetal-Sandershausen

Grundschule, Mühlenweg 14-16  
Mi. 8.5. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine /  
102 €

### W4529 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto A2, ab Lektion 3/4

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mi. 13.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine /  
96 €

### W4530 / Sonia Villar Vazquez

Con gusto A2, ab Lektion 1

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Do. 14.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine /  
96 €

### W4533 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto A2, ab Lektion 3/4

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Mi. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine /  
96 €



### W4534 / Joachim Maienborn

Curso de conversación y ejercicios gramati-  
cales.

#### Niestetal-Sandershausen

Grundschule, Mühlenweg 14-16  
Mi. 8.5. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine /  
102 €

### W4535 / Maria Paz Alvarez Del Valle

Con gusto A2, ab Lektion 8

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Fr. 15.2. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine /  
96 €

### W4536 / Idaniurka Tamayo Figueroa

Für Teilnehmende, die einen schnellen Ein-  
stieg in die spanische Sprache finden möch-  
ten. Lehrbuch wird im Kurs bekannt ge-  
geben.

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Di. 19.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine /  
96 €

## Spanisch- und Lateinamerikanische Musik A2

In Diesem Kurs hören, lesen, diskutieren und  
analysieren wir Lieder aus unterschiedlichen  
Lateinamerikanischen Länder. Außerdem ver-  
tiefen wir die grammatikalischen Themen, die  
in den Liedern vorkommen.

### W4538 / Dirk Brüss

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Mi. 13.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine /  
153 €

## Spanisch B1

### A charlar en español! B1

Este curso tiene lugar dos veces al mes y está  
dirigido a los que hayan cursado cuatros o  
cinco semestres de español y quieran mejorar  
su nivel de expresión oral. Pondremos en prác-  
tica todos los conocimientos adquiridos  
hablando sobre temas de interés general y  
ejercitando el uso de la lengua en situaciones  
cotidianas para alcanzar la fluidez deseable.  
También trataremos temas de gramática prop-  
uestos en clase y leeremos y escucharemos  
historias cortas. Max. 7 Teilnehmende.  
Der Kurs findet 14-tägig statt.  
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

### W4540 / Cristina Mata Rodriguez

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Di. 19.2. / 14:30 - 16:00 Uhr / 10 Termine /  
102 €

## Spanisch B1

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

### W4542 / Cristina Mata Rodriguez

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine /  
96 €

### W4544 / Estefania Valera de Heuser

Lehrwerk wird bekannt gegeben.

#### Ahnatal-Heckershäuser

Grundschule, An der Ahna 9  
Do. 14.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine /  
153 €

### W4547 / Beatriz Norie Fujii Gambero

Lehrwerk wird bekannt gegeben.

Max. 7 Teilnehmende

#### Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Di. 12.2. / 10:45 - 12:15 Uhr / 12 Termine /  
122 €



**W4560 / Dr. Marlene Montes de Sommer**  
Literatur wird in der Veranstaltung bekannt gegeben

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Di. 13.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4573 / Poema Lourdes Horstmann**  
Lehrbuch wird bekannt gegeben.

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mi. 13.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

**W4574 / Marcos Goncalves Da Rocha**

Con Gusto B1  
Max. 7 Teilnehmende

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Do. 14.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 156 €

**W4575 / Marcos Goncalves Da Rocha**

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Di. 12.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4576 / Beatriz Norie Fujii Gambero**

Con gusto B1, ab Lektion 10 Max. 7 Teilnehmende.

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Di. 12.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 122 €

**W4579 / Cristina Mata Rodriguez**

Con Gusto B1, ab Lektion 7/8

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mo. 11.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4582 / Maria Paz Alvarez Del Valle**

Descubrir España y Latinoamérica,

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Mo. 11.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4583 / Maria Paz Alvarez Del Valle**

Descubrir España y Latinoamérica, L. 3 Cultura.

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mi. 13.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4585 / Cristina Mata Rodriguez**

Con gusto B1, ab Lektion 4/5

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Di. 12.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## El mundo en español B1/B2

Conversación, lectura, audición y diferentes ámbitos de la gramática.

**W4586 / Dagmar Jörg Baunatal-Altenritte**

Vereinshaus, Ritterstr. 1  
Do. 14.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Spanisch B2

### Curso de conversación B2

Es un curso de conversación de temas que pudieran interesar a los participantes. Utilizaremos artículos de periódicos y leeremos algo de literatura. Si se da la oportunidad veremos y discutiremos sobre algunas películas que pudiéramos disponer. Trataremos los temas de gramática propuestos por los participantes al comienzo del semestre. Es un curso adecuado para repetir y repasar temas de gramática.

**W4587 / Enrique Catalan**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Mo. 11.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Spanisch B2

Descubrir España y Latinoamérica, L. 3 Cultura.

**W4591 / Cristina Mata Rodriguez**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 12.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4592 / Enrique Catalan**

Curso de conversación con textos periodísticos. Gramática: subjuntivo y pasados.

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Di. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4593 / Heidi Maienborn**

Conversaciones y discusiones de temas actuales: repasar y practicar temas gramaticales.

**Vellmar-Obervellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Do. 2.5. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

**W4594 / Christel Bunge**

Conversación, lectura de textos y gramática según interés.

Max. 7 Teilnehmende.

**Wolfhagen**

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20  
Mo. 11.2. / 17:15 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 153 €

## Spanisch C1

### Conversación, gramática y ejercicios C1

En este nuevo semestre dividiremos el tiempo de nuestro curso en tres partes: Una parte dedicada a conversación sobre el acontecer en el mundo y en Kassel. Utilizaremos para ello, circunstancialmente, textos periodísticos de España e Hispanoamérica. Una segunda parte dedicada a la gramática: trataremos los pasados, el subjuntivo, etc. Una tercera parte la dedicaremos a ejercicios de comprensión auditiva: trabajaremos con vídeos, películas etc. y conversaremos sobre lo visto.

**W4596 / Enrique Catalan**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Do. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Literatura C1

En este curso leemos un libro de un autor español o latinoamericano. Nuestro interés es no sólo conocer algo sobre la literatura de los diversos países sino también descubrir algo más sobre el contexto cultural y político en el que se desarrolla la trama de las novelas. Las experiencias y vivencias de los participantes en relación a este tema son parte de nuestra conversación. La obra que leeremos será dada a conocer en el primer encuentro.

**W4597 / Enrique Catalan**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mi. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Spanisch C1

Bachillerato B2, Lektion 8/9

**W4599 / Marcos Goncalves Da Rocha**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €





## Altgriechisch

### Altgriechisch A1

Für max. 7 Teilnehmende mit Vorkenntnissen.  
Lehrbuch: Kantaros.

**W4610 / Dr. Andreas Mohr**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee  
19, Raum H.16  
Fr. 15.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine /  
153 €



## Althebräisch

### Althebräisch A1

Die Hebräische Bibel ist eine der grundlegenden Quellen der abend- und morgenländischen Kultur. Sowohl das Judentum als auch das Christentum und der Islam haben ihre Wurzeln in der Hebräischen Bibel. Zahlreiche religiöse, anthropologische und kulturelle Vorstellungen erschließen sich erst durch die Kenntnisse der zugrundeliegenden Sprache. Der Kurs wird neben der Einführung in das hebräische Alphabet Grundkenntnisse des biblischen Hebräisch und der Kultur des altorientalischen Israel vermitteln. Der Kurs ist für Teilnehmende mit Grundkenntnissen geeignet. Lehrbuch: Siebenthal, Heinrich von (Hg.): Thomas O Lambdin: Lehrbuch Bibel-Hebräisch, Gießen 2008, ab Lektion 20. Wörterbuch: Langenscheidts Taschenwörterbuch

**W4612 / Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee  
19, Raum H.16  
Do. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine /  
102 €

## Arabisch

### Arabisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch wird bekannt gegeben.

**W4617 / Nagwat Hafez**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee  
19, Raum H.16  
Mi. 13.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine /  
96 €

### Arabisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnisse.  
Lehrbuch wird bekannt gegeben.

**W4618 / Sanaa Azzam**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mi. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine /  
96 €

**W4619 / Nagwat Hafez**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee  
19, Raum H.16  
Mi. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine /  
153 €

**W4628 / Nagwat Hafez**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Di. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine /  
153 €

### Arabisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.  
Konversationsgruppe

**W4629 / Nagwat Hafez**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee  
19, Raum H.16  
Do. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine /  
153 €

### Spielend in die Antike: Eine Lehrsimulation für interessierte Altsprachen- und Geschichtsfreunde

Mit Hilfe eines Spielbrettes, das den Mittelmeerraum zur Zeit der klassischen Antike präsentiert, erfahren Teilnehmende spielerisch die Welt der Antike. Farbige Marker symbolisieren die Angehörigen der verschiedenen Kulturen dieser Zeit und die unterschiedlichen gesellschaftlichen Gruppen der damaligen Welt. Geographie, die Lage von Städten, der Bau von historischen Gebäuden, der Umgang mit den Rohstoffen der Antike und das Nachempfinden von antiker Ökonomie, Wissenschaft,

Kultur und Politik werden die Teilnehmenden in ihren Bann ziehen und allen Beteiligten ein reichhaltiges und schönes Wochenende voller Spaß und spielerischem Zugang zur Welt der Antike ermöglichen.

**W4639 / Dr. Andreas Mohr**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Sa. 4.5. / 10:00 - 15:30 Uhr  
Sa. 11.5. / 10:00 - 15:30 Uhr  
2 Termine / 66 €  
Anmeldung bis: 11.4.

## Chinesisch

### Chinesisch A1.1 Wochenende

Dieser Schnupperkurs ist geeignet für Anfänger ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs lernen Sie die Sprache, die Kultur und auch die Schriftzeichen kennen. Die Veranstaltung dauert nur 2 Tage - jeweils 6 Unterrichtsstunden - und macht Sie mit den ersten Grundlagen der chinesischen Sprache vertraut.

**W4640 / Hong Fan-Hofmeister**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Sa. 23.3. / 10:00 - 15:30 Uhr  
So. 24.3. / 10:00 - 15:30 Uhr  
2 Termine / 66 €  
Anmeldung bis: 14.3.

### Chinesisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

**W4644 / Xiangzhen Li**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Fr. 15.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine /  
96 €

### Chinesisch B1

In diesem Kurs werden wir uns mit der chinesischen Sprache (mündlich und schriftlich) beschäftigen. Im Unterricht arbeiten wir mit dem Buch „Unvergessliches Chinesisch Band D(Lehrbuch und Arbeitsbuch)“ und werden



voraussichtlich bei Lektion 1 anknüpfen. Zielgerichtet werden Grammatik und Wortschatz erweitert. Nach dem Studium von Stufe D ist man in der Lage, HSK 2 zu bestehen.

## W4647 / Xiangzhen Li

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 11.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Finnisch

Die folgenden Kurse haben maximal 7 Teilnehmende.

### Finnisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

#### W4655 / Anne Niskanen

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Mo. 11.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 153 €

### Finnisch A2

Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Yksi, kaksi, kolme, Band 2.

#### W4656 / Anne Niskanen

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mo. 11.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

### Finnisch B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Yksi, kaksi, kolme Band 2.

#### W4657 / Anne Niskanen

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Mi. 13.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 153 €

## Japanisch

### Japanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

#### W4658 / Tetsu Kido

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Fr. 15.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Japanisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

#### W4659 / Tetsu Kido

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Do. 14.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### W4660 / Tetsu Kido

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Fr. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### W4661 / Tetsu Kido

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

#### **Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mo. 11.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### W4668 / Tetsu Kido

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Do. 14.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### W4670 / Tetsu Kido

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mi. 13.2. / 16:45 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Japanisch A2.2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

#### W4675 / Tetsu Kido

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mo. 11.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### W4676 / Tetsu Kido

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

#### **Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mi. 13.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Kurdisch

### Kurdisch Kurmancî Wochenende A1.1

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden die Möglichkeit an, die kurdische Sprache auch ohne Vorkenntnisse, zu erlernen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der kurdischen Sprache kennen, sodass Sie auch im Alltag einfache Zusammenhänge gut erfassen können. Weiterführende Kurse sind bei entsprechender Nachfrage möglich.

#### W4677 / Leyla Lacin

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Sa. 16.3. / 10:00 - 15:30 Uhr  
So. 17.3. / 10:00 - 15:30 Uhr  
2 Termine / 66 €  
Anmeldung bis: 28.3.

## Latein

### Latein A1.2

Latein, luana nova Band 1, ab Lektion 6/7. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

#### W4679 / Dr. Andreas Mohr

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Mo. 18.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Neugriechisch

### Neugriechisch A1.2

„Griechisch in 24 Stunden“ (Katja Düster), ab Lektion 4

#### W4680 / Athena Karagouni-Rehrmann

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Do. 21.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### W4681 / Athena Karagouni-Rehrmann

„Griechisch in 24 Stunden“ (Katja Düster), ab Lektion 7  
**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Do. 21.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### W4682 / Athena Karagouni-Rehrmann

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Neugriechisch in 24 Stunden, ab Lektion 15. Max 7 Teilnehmende.

#### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Fr. 1.3. / 17:30 - 19:30 Uhr / 6 Termine / 82 €

### Neugriechisch B2

Ta nea Ellinika jia xenous, ab Lektion 28

#### W4683 / Katja Papia-Düster

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Di. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Neugriechisch C1

Emwathinondas sta ellinika, ab Lektion 4

#### W4684 / Katja Papia-Düster

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Di. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €



## Niederländisch

Ein Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse wird voraussichtlich im nächsten Semester angeboten.

### Niederländisch A1.2

Lehrbuch + Arbeitsbuch Wat Leuk A1, ab Lektion 8

**W4689 / Carla Rutten**

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 13.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Niederländisch A2.1

Wat leuk! A2, ab Lektion 4

**W4690 / Carla Rutten**

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Norwegisch

### Norwegisch A1.1

Im Kurs lernen Sie z. B. andere zu begrüßen, sich vorzustellen, ganz einfache kleine Unterhaltungen zu führen und einfache Fragen zu stellen. Dieser Sprachkurs wird Ihnen grundlegende Kenntnisse im Hör- und Leseverstehen, Sprechen und Schreiben vermitteln. Ein wenig Grammatik gehört selbstverständlich auch dazu, Schwerpunkt bleibt jedoch das Verstehen der Sprache. Nebenbei erfahren Sie allerlei wissenswertes über Land und Leute und wir werden auch einfache aktuelle Themen aus Norwegen (Politik, Kultur, Wirtschaft) anhand praktischer Beispiele gemeinsam bearbeiten.

**W4794 / Peter Herborg**

**Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Do. 14.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

### Nowegisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Ob Sie Norwegen „nur“ als naturschönes Reise- und Kulturland näher kennenlernen oder aus beruflichen Gründen dorthin aufbrechen wollen, dieser Sprachkurs wird Ihnen grundlegende Kenntnisse im Hör- und Leseverstehen, Sprechen und Schreiben auf eine unterhaltsame Art und Weise vermitteln. Das Kommunizieren in der Sprache wird von Anfang an ge-



übt, damit Sie sich in unterschiedlichen Alltagssituationen in Norwegen zurechtfinden und dabei auch Spaß haben. Dabei spielen Dialog, Wortschatz, typische Redewendungen und Besonderheiten der norwegischen Sprache bzw. Sprachstruktur im Vergleich zur deutschen Sprache sowie die Grammatik ebenso eine Rolle wie richtige Aussprache, Hörverständnis und Rechtschreibung.

Im Rahmen des Kurses werden natürlich auch landeskundliche Aspekte berührt, wie Kultur, Geografie, Geschichte und besondere Eigentümlichkeiten des Landes und seiner Menschen im internationalen Vergleich.

Lehrbuch: Et år i Norge, 6. Auflage 2017 (mit Schlüssel und CD), ISBN 978-3-944312-29-3, Verlag: Høper

**W4696 / Dr. Alexander Keck**

**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103  
Di. 12.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

### Norwegisch für den Urlaub

Planen Sie vielleicht einen Norwegen-Urlaub? Oder kennen und lieben Sie das naturschöne Land bereits von früheren Reisen her, haben aber wenig von der Sprache verstanden? Und sind es irgendwie „leid“, für eine Kommunikation mit Einheimischen immer auf Englisch ausweichen zu müssen? Zum anderen erscheint es Ihnen zu mühsam oder zeitaufwendig, sich wegen einer Urlaubsreise extra für einen Sprachkurs in Norwegisch anzumelden? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Gleichzeitig ist es ein erster Einstieg in die norwegische Sprache. An zwei Wochenenden lernen Sie bereits so viel, dass Sie sich von da an - nur mit Wörterbuch und evtl. Sprachführer ausgerüstet - in dieser Sprache verständlich machen können. Handouts werden ausgeteilt.

**W4697 / Dr. Alexander Keck**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Sa. 23.3. und So. 24.3. / 10:00 - 13:00 Uhr / 41 €  
Anmeldung bis: 14.3.

### Snakker du norsk?

Schnupperkurs für Anfänger/innen in der norwegischen Sprache. Dieser Workshop möchte dazu einladen, die norwegische Sprache als eine von drei sehr ähnlichen, miteinander verwandten skandinavischen Sprachen kennenzulernen. Im Brennpunkt stehen eine kurze Einführung in Land, Menschen und Kultur, sprachliche Besonderheiten (Aussprache, Grammatik, Sprachstruktur), erste Verständigung und einfache kurze Dialoge für ein erstes Gespräch. Handouts werden ausgeteilt.

**W4699 / Dr. Alexander Keck**

**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103  
Sa. 4.5. / 10:00 - 13:00 Uhr / 20 €  
Anmeldung bis: 10.6.

## Persisch

### Persisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

**W4703 / Nasser Sanati**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Do. 14.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

**W4704 / Nasser Sanati**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Di. 12.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 153 €



## Persisch A2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

In angenehmem Tempo werden wir die Grundkenntnisse sowie die alltäglichen Redewendungen lernen und somit die richtigen Rahmenbedingungen für Reisende schaffen. In diesem Kurs werden wir unseren Schwerpunkt auf das Sprechen und Verstehen setzen und nebenbei auch die ersten Schriftzeichen kennen lernen.

Die Unterrichtsunterlagen werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

Max. 7 Teilnehmende.

**W4705 / Nasser Sanati**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo. 11.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

## Polnisch

### Polnisch A1.2

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Witam! A1, ab Lektion 4

**W4706 / Marian Zglinski**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mo. 11.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4707 / Marian Zglinski**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Witam! Band 1, ab Lektion 8

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Di. 12.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4708 / Marian Zglinski**

Witam! A1, ab Lektion 9

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mo. 11.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Portugiesisch

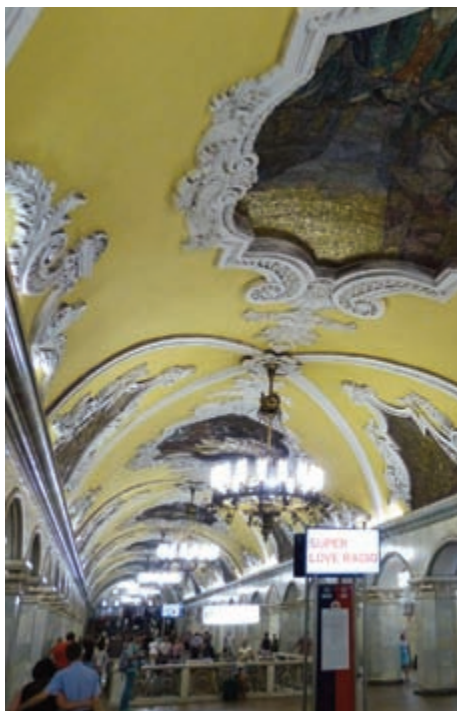
### Portugiesisch do Brasil A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

**W4719 / Leyla Marcia Brasileiro**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Do. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 153 €



**W4720 / Leyla Marcia Brasileiro**

Oi Brasil, ab Lektion 8

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Fr. 15.2. / 15:00 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

### Portugiesisch do Brasil A2

Oi Brasil, ab Lektion 18

Max. 7 Teilnehmende

**W4721 / Leyla Marcia Brasileiro**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Fr. 15.2. / 16:45 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 153 €

## Punisch

### Punisch A1

Intensivkurs, mit max. 7 Teilnehmenden. Das Kursmaterial „Punisch an der vhs“ erhalten sie von der Kursleitung.

**W4723 / Dr. Andreas Mohr**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mi. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 8 Termine / 82 €

## Russisch

### Russisch A1.2

Russisch ist eine Weltsprache! Rund 210 Millionen Menschen können sich auf ihr miteinander verständigen. Sollte es auch Sie in ost-asiatische Gefilde ziehen, werden Sie überrascht sein, wie weit Sie dort mit der Beherrschung selbst des überschaubarsten Russischwortschatzes kommen können. Angefangen bei Polen über die Ukraine, Weißrussland und Russland selbst stehen Ihnen durch die russische Sprachkenntnis auch Länder wie Georgien, Kasachstan, Kirgistan, Usbekistan und Tadschikistan zur Erkundung offen. Land und Leute sind Ihnen von Beginn an herzlich gesinnt. Ihr Bemühen, sich auch auf Russisch mit ihnen austauschen zu wollen, wird umso freudiger und unterstützender begrüßt werden. Wer also die Mühe nicht scheut, sich mit einem neuen Alphabet vertraut zu machen, wird großzügig belohnt. Jasno! Band 1, ab Lektion 3/4, für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

**W4724 / Lubov Zufall-Korsakowa**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mo. 11.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4725 / Elisabeth Janzer**

Jasno A1, für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, ab Lektion 7/8

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mo. 11.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Russisch A2

Ein generelles Sprachgefühl haben Sie nun erworben und über einen grundlegenden Wortschatz verfügen Sie mittlerweile auch. Es ist Zeit dieses Grundgerüst noch weiter zu festigen und auszubauen! Ob im Privat- oder Berufsleben, jedes Gespräch wird interessanter, je mehr man von sich selber mitteilen, aber auch über seinen Gesprächspartner erfragen kann. Max. 7 Teilnehmende

**W4728 / Lubov Zufall-Korsakowa**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Di. 12.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4730 / Lubov Zufall-Korsakowa**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mi. 13.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

**W4735 / Lubov Zufall-Korsakowa**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Fr. 15.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €



# Sprachen

Russisch | Schwedisch | Tschechisch | Türkisch | Gebärdensprache

## Russisch B2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

**W4737 / Elisabeth Janzer**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mo. 11.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine /  
96 €  
1,50€ für Kursmaterial

## Schwedisch

### Schwedisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Tala svenska ab Lektion 4

**W4748 / Björn Müller**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mo. 11.2. / 17:15 - 18:45 Uhr / 15 Termine /  
96 €

### Schwedisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Tala svenska A2.

**W4749 / Björn Müller**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Do. 14.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine /  
96 €

### Schwedisch B1

**W4750 / Björn Müller**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mi. 13.2. / 17:15 - 18:45 Uhr / 15 Termine /  
96 €

### Schwedisch C1

Språkporten ab Lektion 6  
Max. 7 Teilnehmende

**W4753 / Björn Müller**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Di. 12.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 15 Termine /  
153 €

### Schwedisch C1/C2

Språkporten ab Lektion 9

**W4754 / Björn Müller**

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mo. 11.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine /  
96 €

**W4756 / Björn Müller**

Språkporten ab Lektion 5  
Max. 7 Teilnehmende

**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Do. 14.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine /  
96 €

## Tschechisch

### Tschechisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**W4758 / Václava Frycová**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 12.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine /  
96 €

### Tschechisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

**W4760 / Jana Krech**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mo. 11.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine /  
122 €

### Tschechisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
Tschechisch Schritt für Schritt ab Lektion 19

**W4761 / Jana Krech**

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Di. 12.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine /  
153 €

## Türkisch

### Türkisch A1.1

**W4765 / Sevil Akman**

Günaydin 1, ab Lektion 1.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Di. 12.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine /  
96 €

### Türkisch A1.2

**W4763 / Sevil Akman**

Günaydin 1, ab Lektion 3

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mo. 11.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine /  
96 €

**W4765 / Sevil Akman**

Günaydin 1, ab Lektion 8/9

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Di. 12.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Türkisch A2

**W4767 / Sevil Akman**

Günaydin 2

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Di. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**W4768 / Sevil Akman**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mi. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Türkisch B1

**W4779 / Sevil Akman**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 13.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine /  
96 €

## Gebärdensprache

### Gebärdensprachkurs 1

Wenn Sie Kontakt zu Gehörlosen haben oder entwickeln möchten, können Sie hier Gebärdensprache für die Alltagskommunikation erlernen. Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Kleines Wörterbuch der Gebärdensprache.

**W4783 / Dagmar Ruppert**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mi. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Gebärdensprachkurs 2

Kommunikative Bewältigung des Alltags.

Lehrbuch: Wörterbuch der Gebärdensprache

**W4784 / Dagmar Ruppert**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mi. 13.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine /  
96 €



## Deutsch als Fremdsprache

Sprachberatung und Einstufungstest.  
"Deutsch als Fremdsprache" im Philipp-Scheidemann-Haus, Kassel, Holländische Str. 72-74  
montags um 14:00 Uhr.

Unsere Öffnungszeiten sind:  
Mo., Mi. 9:00 - 12:00 Uhr  
Do. 14:00 - 17:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Telefonisch erreichbar:  
Di. 14:00 - 16:00 Uhr  
Do. 09:30 - 12:30 Uhr

Programmverantwortung  
Graziella Rode  
graziella-rode@landkreiskassel.de

Assistenz  
Marco Hellwig  
marco-hellwig@landkreiskassel.de  
Telefon: 0561-1003 1664

Elvira Gebauer  
elvira-gebauer@landkreiskassel.de  
Telefon: 0561-1003 1663  
Telefax: 0561-1003 1669

Stephanie Reuter  
stephanie-reuter@landkreiskassel.de  
Telefon: 0561-1003 1662

Beratung und Einstufungstest im Landkreis Kassel:

vhs-Geschäftsstelle, Kasinoweg 22, 34369 Hofgeismar  
Montag, Mittwoch 09:00-12:00 Uhr

vhs Haus Alte Kleiderfabrik  
Raiffeisenweg 2, 34466 Wolfhagen  
Dienstag, Donnerstag 09:00-12:00 Uhr

Heiko Griesel  
heiko-griesel@landkreiskassel.de  
Telefon: 05692-1003 3205

Kerstin Gück  
kerstin-gueck@landkreiskassel.de  
Tel. 0561-1003 2224

Brigitte Böhle  
brigitte-boehle@landkreiskassel.de  
05692-9873192

Ferien - unterrichtsfreie Zeit:  
Osterferien: 15.4 - 26.4.2019

Gebührenpflichtige Prüfungen  
An der Volkshochschule Region Kassel  
finden im Philipp-Scheidemann-Haus folgende anerkannte Prüfungen statt:



telc Start Deutsch A1  
telc Start Deutsch A2  
telc Zertifikat Deutsch B1  
telc Deutsch B2  
telc Deutsch C1  
telc C1 Hochschule

Die Prüfungstermine erfragen Sie bitte bei der Volkshochschule Region Kassel.

Achtung NEU: Anmeldung zu folgenden Prüfungen für Selbstzahler im Hermann-Schafft-Haus (Raum H.10) bei Frau Sabine Weigelt-Scharla:

telc Zertifikat Deutsch B1  
telc B2  
telc C1  
telc C1 Hochschule

Öffnungszeiten:  
Mi. 15.00-17.00 Uhr, Raum H.10  
Frau Sabine Weigelt-Scharla  
Tel. 0561 1003-1099  
sabine-weigelt-scharla@landkreiskassel.de  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ): entgeltfrei für Teilnehmende der Integrationskurse

Prüfungstermine:  
22.02.2019, 22.03.2019, 26.04.2019,  
07.06.2019, 05.07.2019

Anmeldung vhs jeweils 6 Wochen vor Prüfungstermin

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch bei regelmäßiger Teilnahme am Ende des Kurses ausgestellt.

Seit dem 1. September 2008 wird für die Einbürgerung ein Nachweis über "Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland" verlangt.

Die Volkshochschule Region Kassel führt Einbürgerungstests durch und bereitet in speziellen Kursen auf den Einbürgerungstest vor.

Testtermine  
20.02.2019, 20.03.2019, 15.05.2019,  
12.06.2019

Anmeldung jeweils 4 Wochen vor Testtermin bei Frau Sabine Weigelt-Scharla im Hermann-Schafft-Haus, Raum H.10. Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel.

DaF-Integrationskurse  
Die vhs führt im Philipp-Scheidemann-Haus Basissprachkurse, Aufbausprachkurse und Orientierungskurse für Ausländerinnen und Ausländer nach dem neuen Zuwanderungsgesetz durch. Das Entgelt ist bei Anmeldung bar zu bezahlen. Eine Rückzahlung ist nach verbindlicher Anmeldung nicht möglich. Auf Anfrage kann in begründeten Fällen ein Antrag auf Kostenbefreiung gestellt werden. Vor der Kurseinteilung wird ein Einstufungstest durchgeführt.

Die Kurse laufen jeweils Mo. bis Fr., 8:30 - 12:45 Uhr, das Entgelt beträgt pro Kurs 195,00 € für 100 UStd. Die Entgelte für Kurse basieren auf der Teilnehmezahl von mindestens neun angemeldeten Personen.

Auf Anfrage werden bei Bedarf und entsprechender Teilnehmezahl zusätzliche Kurse eingerichtet.



### A 1

#### Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse A 1.1

Sie lernen elementare Bestandteile der deutschen Grammatik, z. B. den Akkusativ und die Verbkonjugation, die Aussprache wichtiger Wörter und das Lesen einfacher Texte sowie einfache Diktate zu schreiben.

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A1

W4800 / Mo. 21.1.

W4801 / Mo. 18.2.

W4802 / Mo. 18.3.

W4803 / Mo. 29.4.

W4804 / Di. 28.5.

**W4802W**  
**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Mo. 18.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A1

**W4803H**  
**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Mo. 29.4. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A1

#### Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse A 1.2

In dieser Stufe lernen Sie noch mehr Basisgrammatik, z. B. das Adjektiv, die Präpositionen und die Zeiten (das Perfekt). Sie lernen, wie man einfache Hörtexte versteht und miteinander zu reden. Und vor allem: Sie werden nach diesen vier Wochen schon einen kurzen deutschen Text schreiben können.

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A1

W4807 / Mo. 21.1.

W4808 / Mo. 18.2.

W4809 / Mo. 18.3.

W4810 / Mo. 29.4.

W4811 / Di. 28.5.

**W4808B**  
**Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mo. 4.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A1

**W4810W**  
**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Mo. 29.4. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A1

**W4811H**  
**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Di. 28.5. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A1

#### Deutsch-Nachmittagskurs A1

Sie lernen elementare Bestandteile der deutschen Grammatik, z. B. den Akkusativ und die Verbkonjugation, die Aussprache wichtiger Wörter und das Lesen einfacher Texte sowie einfache Diktate zu schreiben.

**W4815 / Rolf-Peter Kühle**  
**Kaufungen-Oberkaufungen**  
Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28  
Mo. 11.2. / 15:30 - 17:00 Uhr / 30 Termine  
Mo. und Di. jeweils 15:30 - 17:00 Uhr / 132 €  
Lehrbuch: Linie 1, Band 1, Lektion 8

#### Deutsch-Nachmittagskurs A 1

Sie lernen elementare Bestandteile der deutschen Grammatik, z. B. den Akkusativ und die Verbkonjugation, die Aussprache wichtiger Wörter und das Lesen einfacher Texte sowie einfache Diktate zu schreiben.

**W4816 / Helene Stach**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Do. 14.2. / 16:00 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 132 €

#### Deutsch-Abendkurse A 1

Sie lernen elementare Bestandteile der deutschen Grammatik, z. B. den Akkusativ und die Verbkonjugation, die Aussprache wichtiger Wörter und das Lesen einfacher Texte sowie einfache Diktate zu schreiben.

**W4822**  
**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 11.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine  
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 220 €

### A 2

#### Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse A 2.1

Sie lernen, wie man deutsche Sätze konstruiert, z. B. die Wortstellung im Satz und auch, was ein Nebensatz ist. Sie lernen immer mehr Bestandteile der deutschen Grammatik und vor der Lerngruppe zu sprechen. Sie werden noch mehr Texte von der CD/Kassette hören. Und vor allem: Sie können sich nach vier Wochen mit Deutschen in Alltagssituationen verständigen.

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2

W4840 / Mo. 21.1.

W4841 / Mo. 18.2.

W4842 / Mo. 18.3.

W4843 / Mo. 29.4.

W4844 / Di. 28.5.

**W4841B**  
**Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mo. 4.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2

**W4844W**  
**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Di. 28.5. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2

#### Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse A 2.2

In dieser Stufe erlernen Sie die letzten Bestandteile der elementaren deutschen Grammatik, z. B. den Konjunktiv II und das Passiv. Sie halten Ihre ersten Referate und schreiben längere Texte. Und vor allem: Nach diesen vier Wochen sind Sie in der Lage, bestimmte deutsche Prüfungen erfolgreich zu bestehen.

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2

W4847 / Mo. 21.1.

W4848 / Mo. 18.2.

W4849 / Mo. 18.3.

W4850 / Mo. 29.4.

W4851 / Di. 28.5.

**W4849B**  
**Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mo. 1.4. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2

**W4849H**  
**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 008  
Mo. 18.3. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2

#### Deutsch-Nachmittagskurs A 2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die in einer Kleingruppe in entspannter Atmosphäre Grundlagen der deutschen Sprache erlernen möchten. Schritt für Schritt gewinnen Sie Sicherheit im Sprechen und Schreiben.

**W4861 / Helene Stach**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 13.2. / 12:15 - 15:30 Uhr / 15 Termine / 117 €



### Deutsch-Abendkurs A 2

Sie lernen, wie man deutsche Sätze konstruiert, z. B. die Wortstellung im Satz und auch, was ein Nebensatz ist. Sie lernen immer mehr Bestandteile der deutschen Grammatik. Sie lernen, vor der Lerngruppe zu sprechen. Sie werden noch mehr Texte von der CD/Kassette hören.

**W4865**

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo. 11.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine

Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 220 €

### Deutsch-Sommerkurs B1+

Ein Intensivkurs für Lerner, die B1 erfolgreich abgeschlossen haben und sich im Rahmen eines Ferienkurses gut auf das B2 - Niveau vorbereiten wollen.

**W4873**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Mo. 1.7. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 250 €

Anmeldung bis: 17.6.

## B 1

### Sommerkurse

### Deutsch-Sommerkurs A 1

Im Kurs lernen wir Deutsch lesen, schreiben und vor allem sprechen. Die Kenntnisse werden gleich in der Praxis umgesetzt, da auch außerschulische Aktivitäten geplant sind.

**W4870**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mo. 1.7. / 8:30 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 190 €

Anmeldung bis: 17.6.

### Deutsch-Sommerkurs A 2

Im Kurs festigen wir die Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2. Die Kenntnisse werden gleich in der Praxis umgesetzt, da auch außerschulische Aktivitäten geplant sind.

**W4871**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mo. 1.7. / 8:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 190 €

Anmeldung bis: 17.6.

### Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse B 1.1

Sie wiederholen und vertiefen Ihre Kenntnisse der Basisgrammatik, z. B. verschiedene Modelle der deutschen Nebensätze. Sie verbessern Ihre Aussprache und lernen auf gezielte Fragen richtig und umfassend zu antworten. Und vor allem: Sie lernen, Ihre Meinung zu wichtigen Dingen zu sagen.

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

Lehrbuch: Linie 1 B1

**W4880** / Mo. 21.1.

**W4881** / Mo. 18.2.

**W4882** / Mo. 18.3.

**W4883** / Mo. 29.4.

**W4884** / Di. 28.5.

**W4883H**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008

Mo. 29.4. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

Lehrbuch: Linie 1 B1

**W4884B**

**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Di. 14.5. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

Lehrbuch: Linie 1 B1

### Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse B 1.2

Sie bereiten sich gezielt auf die Prüfung „Zertifikat Deutsch“ (ZD) vor. Sie erlernen eine elementare sprachliche Sicherheit in vielen alltäglichen Situationen. Sie bekommen immer mehr Gefühl für die deutsche Sprache und beginnen, in der deutschen Sprache zu denken. Und vor allem: Sie werden nach diesen vier Wochen Deutsche fast immer gut verstehen.

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

Lehrbuch: Linie 1 B1

**W4888** / Mo. 21.1.

**W4888A** / Mo. 21.1.

**W4889** / Mo. 18.2.

**W4890** / Mo. 18.3.

**W4891** / Mo. 29.4.

**W4892** / Di. 28.5.

**W4888H**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Mo. 4.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

Lehrbuch: Linie 1 B1

**W4888W**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Mo. 21.1. - 15.2.2019 / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

Lehrbuch: Linie 1 B1

**W4888XH**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Mo. 4.2. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

Lehrbuch: Linie 1 B1

**W4892H**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008

Di. 28.5. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

Lehrbuch : Linie 1 B1

**W4893B**

**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Fr. 14.6. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

Lehrbuch: Linie 1 B1





### Deutsch-Nachmittagskurse

#### Deutsch-Nachmittagskurs B1

Sie lernen, wie man deutsche Sätze konstruiert, z. B. die Wortstellung im Satz und auch was ein Nebensatz ist. Sie lernen immer mehr Bestandteile der deutschen Grammatik. Sie lernen, vor der Lerngruppe zu sprechen. Sie werden noch mehr Texte von der CD/Kassette hören.

**W4895 / Helene Stach**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 11.2. / 15:00 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 132 €

#### Deutsch-Sprechen und Grammatik B1

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende, die gezielt ihre Grammatikkenntnisse auffrischen oder verbessern möchten.

**W4896 / Helene Stach**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 13.2. / 16:00 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 132 €

#### Vorbereitung zum telc-Zertifikat Deutsch B1

Der Kurs bereitet die Teilnehmer gezielt auf die B1-Prüfung (telc) vor. Voraussetzungen sind Grundkenntnisse in Deutsch auf der Niveaustufe B1.

**W4897 / Helene Stach**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Do. 14.2. / 13:30 - 15:00 Uhr / 15 Termine / 66 €

#### Deutsch-Abendkurs B 1

Sie bereiten sich gezielt auf die Prüfung „Zertifikat Deutsch“ (ZD) vor. Sie erlernen eine elementare sprachliche Sicherheit in vielen alltäglichen Situationen. Sie bekommen immer mehr Gefühl für die deutsche Sprache und beginnen, in der deutschen Sprache zu denken.

**W4899 / Lars Ludolph**  
**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 11.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine  
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 220 €

### Orientierungskurse

#### Orientierungskurs

Geschichte, Institutionen, Leben in Deutschland

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 245 €  
Lehrbuch: Linie 1 B1

**W4913 / Mo.** 21.1. - 15.2.2019

**W4914 / Mo.** 18.2.

**W4915 / Mo.** 18.3.

**W4916 / Mo.** 29.4.

**W4917 / Di.** 28.5.

**W4914H**  
**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Mo. 4.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 245 €

**W4914W**  
**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Mo. 18.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 245 €

### Prüfungen

#### telc-Zertifikat Deutsch B1

Das Zertifikat B1 dient als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung.

**W4918**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 22.2. / 8:30 - 12:00 Uhr / 180 €  
Anmeldung bis: 10.1.

#### Deutsch-Test für Zuwanderer

**W4918A**  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 22.2. / 9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 10.1.

#### telc-Zertifikat Deutsch B1

Das Zertifikat B1 dient als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung.

**W4919**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 22.3. / 8:30 - 12:00 Uhr / 180 €  
Anmeldung bis: 8.2.

### Deutsch-Test für Zuwanderer

**W4919A**  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 22.3. / 9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 8.2.

**W4920A**  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 26.4. / 9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 15.3.

#### telc-Zertifikat Deutsch B1

Das Zertifikat B1 dient als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung.

**W4921**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 7.6. / 8:30 - 12:30 Uhr / 180 €  
Anmeldung bis: 30.4.

#### Deutsch-Test für Zuwanderer

**W4921A**  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 7.6. / 9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 30.4.

#### telc-Zertifikat Deutsch B1

Das Zertifikat B1 dient als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung.

**W4922**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 5.7. / 8:30 - 12:30 Uhr / 180 €  
Anmeldung bis: 30.5.

#### Deutsch-Test für Zuwanderer

**W4922A**  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 5.7. / 9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 30.5.

#### Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 wird für die Einbürgerung ein Nachweis über „Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland“ verlangt. Im Ankreuz-Verfahren gilt es, mindestens 17 von 33 Fragen richtig zu beantworten. Der Gesamtkatalog umfasst 300 allgemeine Testfragen und 10 Fragen, die sich auf das Land Hessen beziehen.

Jeder Antragsteller erhält seine persönlichen Testfragen.

Die Anmeldung zum Test ist nur persönlich möglich.



W4925

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mi. 20.2. / 14:00 - 15:30 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 23.1.

W4926

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mi. 20.3. / 14:00 - 15:30 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 20.2.

W4927

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mi. 15.5. / 14:00 - 15:30 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 17.4.

W4928

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mi. 12.6. / 14:00 - 15:30 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 15.5.

Die Anmeldung ist nur persönlich möglich.

## B 2

### Deutsch-Intensivkurs B 2

Der Kurs B2 umfasst 300 Unterrichtseinheiten und hat zum Ziel das Sprachniveau B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu erreichen. Der Sprachunterricht hat eine allgemeine Ausrichtung. Der Kurs schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.

W4930

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12

Mo. 21.1. - 12.4.2019 / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 720 €

Lehrbuch: Aspekte Neu B2

### Berufsbezogene Deutschsprachförderung

Die berufsbezogene Sprachförderung richtet sich an Personen mit Migrationshintergrund bei berufsbezogenem Sprachförderbedarf. Im Einzelnen sind dies: SGBII-, SGBIII-Bezieher, Asylbewerber mit nachrangigem Zugang zum Arbeitsmarkt, Arbeitssuchende und Beschäftigte.

### DeuFö B2

Der Kurs B2 umfasst 400 Unterrichtseinheiten und hat zum Ziel das Sprachniveau B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu erreichen. Der Sprachunterricht hat eine allgemeine berufsbezogene Ausrichtung. Der Kurs schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.

W4930N

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo. 21.1. - 28.5.2019 / 13:30 - 17:45 Uhr / 80 Termine / gebührenfrei

Lehrbuch: Aspekte Neu B2

W4931

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mo. 18.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 80 Termine / gebührenfrei

### Deutsch-Intensivkurs B 2

Der Kurs B2 umfasst 300 Unterrichtseinheiten und hat zum Ziel das Sprachniveau B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu erreichen. Der Sprachunterricht hat eine allgemeine Ausrichtung. Der Kurs schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.

W4932A

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12

Mo. 29.4. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 720 €

### Deutsch-Abendkurs B 2

Dieser erste Teil der Mittelstufe führt Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen zum Niveau B 2.

W4934 / Rudolf Sommer

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Di. 12.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine

Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 220 €

Aspekte Neu B2, Lektion 6-10.

### Prüfung B2/ DeuFö

*Prüfung*

W4936

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Fr. 1.3. / 8:15 - 12:30 Uhr / 220 €

Anmeldung bis: 17.1.

W4937

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Di. 4.6. / 8:15 - 12:30 Uhr / 220 €

Anmeldung bis: 11.4.

### Deutsch-Intensivkurs C 1

Sie bereiten sich gezielt auf das telc-Zertifikat C1, telc-Zertifikat C1 Hochschule oder auf den Test DaF vor. In den Bereichen Grammatik, Leseverständnis, Hörverständnis und Sprechfertigkeiten arbeiten Sie systematisch an einer persönlichen Verbesserung Ihrer vorhandenen Kenntnisse.

W4941

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Mo. 21.1. - 12.4.2019 / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 720 €

Aspekte neu C1

### DeuFö C1

Der Kurs umfasst 300 Unterrichtseinheiten und hat zum Ziel das Sprachniveau C1 des GER zu erreichen. Der Sprachunterricht hat eine allgemeine berufsbezogene Ausrichtung. Der Kurs schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.

W4942

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Mo. 18.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / gebührenfrei

### Deutsch-Abendkurs C 1

Sie bereiten sich gezielt auf das telc-Zertifikat C1 vor. In den Bereichen Grammatik, Leseverständnis, Hörverständnis und Sprechfertigkeiten arbeiten Sie systematisch an einer persönlichen Verbesserung Ihrer vorhandenen Kenntnisse.

W4944 / Anna Lina Dux, Jürgen Wagener

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Di. 12.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine

Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 220 €

Aspekte Neu C1, Lektion 6-10.

### Prüfung C1/DeuFö

*Prüfung*

W4946

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Di. 28.5. / 8:15 - 13:15 Uhr / 220 €

Anmeldung bis: 12.4.

### TestDaF

*Prüfung*

Das TestDaF-Zeugnis wird von allen Universitäten und Fachhochschulen in Deutschland anerkannt. Wenn Sie in allen vier Teilprüfungen mindestens die TestDaF-Niveaustufe (TDN) 4 erreicht haben, können Sie an jeder Hochschule studieren. Für manche Fächer an manchen Hochschulen reichen auch niedrigere Ergebnisse. Sie müssen jedoch mindestens TDN 3 erreicht haben.

W4953 / Graziella Rode, Peter Brockmann

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127

Do. 23.5. / 10:00 - 15:00 Uhr / 195 €

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung zur Prüfung am 23. Mai 2019 ausschließlich über die Homepage [www.testdaf.de](http://www.testdaf.de) im Zeitraum vom 28.03.2019 - 25.04.2019, möglich ist.



### Alphabetisierungskurse

#### Deutsch-Lesen lernen, Schreiben lernen/Integrationskurs

Sie lernen, wie man deutsche Sätze konstruiert, z. B. die Wortstellung im Satz und auch, was ein Nebensatz ist. Sie lernen immer mehr Bestandteile der deutschen Grammatik und vor der Lerngruppe zu sprechen. Sie werden noch mehr Texte von der CD/Kassette hören. Und vor allem: Sie können sich nach vier Wochen mit Deutschen in Alltagssituationen verständigen.

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

W4971/5 / Mo. 21.1.

W4971/6 / Mo. 18.2.

W4971/7 / Mo. 18.3.

W4971/8 / Mo. 29.4.

W4971/9 / Di. 28.5. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

**Kassel**  
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

W4972/1 / Mo. 21.1.

W4972/2 / Mo. 18.2.

W4972/3 / Mo. 18.3.

W4972/4 / Mo. 29.4.

W4972/5 / Di. 28.5.

W4975/WH1 / Mo. 21.1.

W4975/WH2 / Mo. 18.2.

W4975/WH3 / Mo. 18.3.

W4976/1 / Mo. 29.4.

W4976/2 / Di. 28.5.

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 008  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

W4981H/5 / Mo. 21.1.

W4981H/6 / Mo. 18.2.

W4981H/7 / Mo. 18.3.

W4981H/8 / Mo. 29.4.

W4981H/9 / Di. 28.5.

W4982H/WH2 / Mo. 21.1.

W4982H/WH3 / Mo. 18.2.

W4985H/7 / Mo. 21.1.

W4985H/8 / Mo. 18.2.

W4985H/9 / Mo. 18.3.

W4985H/WH1 / Mo. 29.4.

W4986W/9



W4986W/WH1  
**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101  
Mo. 18.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

W4986W/WH2  
**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101  
Mo. 18.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

#### Deutsch-Lesen lernen, Schreiben lernen/Integrationskurs

Für Anfängerinnen und Anfänger, die das ABC schon beherrschen, aber sehr unsicher im Lesen und Schreiben sind. Es werden Grundkenntnisse in Rechtschreibung und Grammatik vermittelt.

W4986W/WH3  
**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101  
Mo. 29.4. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

W4987W/5  
**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“  
Mo. 21.1. - 15.2.2019/ 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

W4987W/6  
**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“  
Mo. 18.2. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

W4987W/7  
**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“  
Mo. 18.3. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

W4987W/8  
**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“  
Mo. 29.4. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

W4987W/9  
**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“  
Di. 28.5. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

W4988W/1  
**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“  
Mo. 21.1. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

W4988W/2  
**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“  
Mo. 18.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

W4988W/3  
**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“  
Mo. 18.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

W4988W/4  
**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“  
Mo. 29.4. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

W4988W/5  
**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“  
Di. 28.5. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

W4989W/1  
**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101  
Di. 28.5. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

#### Deutsch-Alphabetisierung für Frauen und Männer mit kleinen Kindern

Einführung in die deutsche Sprache mit Alphabetisierung. Eine Kinderbetreuung ist vorgesehen. Der Unterrichtsraum und ein voll eingerichteter Spielraum liegen nebeneinander. Der Unterrichtsort befindet sich in Wohnungsnähe.

W4990 / Helene Stach  
**Lohfelden**  
Evang. Gemeindehaus, Stadion 2  
Mo. 11.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 30 Termine  
Mo. und Do. jeweils 10:00 - 11:30 Uhr / 132 €



# EDV & Beruf



## Angebotsberatung

Wir beraten Sie gerne bei Ihrer Kursauswahl und klären mit Ihnen notwendige Vorkenntnisse.

## Bildungsberatung

Sie wollen sich beruflich verändern, in das Berufsleben einsteigen oder wiedereinsteigen. Wir bieten Ihnen im Rahmen des HESSENCAMPUS KASSEL eine kostenlose und trägerunabhängige vertrauliche Bildungsberatung und informieren Sie über Finanzierungsmöglichkeiten.  
[www.bildungsberatung-region-kassel.de](http://www.bildungsberatung-region-kassel.de)  
Tel. 0561-1003 3202



Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen von HESSENCAMPUS

## Finanzierungsberatung

Bildungsprämie – der Prämiegutschein  
Erwerbstätige, die mindestens 15 Stunden/Woche arbeiten, über 25 Jahre alt sind und deren zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 20.000 € bzw. 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten nicht übersteigt, können 50 % ihrer Weiterbildungskosten mit einem Prämiegutschein in Höhe von max. 500 € finanzieren.  
[www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)

» Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

## Ansprechpartner/-innen

Abitur | Lesen und Schreiben für Erwachsene  
Kaufmännische Praxis | Management

Thomas Ewald, Kassel  
Tel. 0561-1003 1695 | [thomas-ewald@landkreiskassel.de](mailto:thomas-ewald@landkreiskassel.de)

Regina Piller, Hofgeismar  
Tel. 05671-80012222 | [regina-piller@landkreiskassel.de](mailto:regina-piller@landkreiskassel.de)

Computerwelten | Digitale Welten | Tastschreiben am Computer

H.-Friedrich Lammers, Kassel  
Tel. 0561-1003 1687 | [friedrich-lammers@landkreiskassel.de](mailto:friedrich-lammers@landkreiskassel.de)

Brigitte Böhle, Wolfhagen  
Tel. 05692-987 3192 | [brigitte-boehle@landkreiskassel.de](mailto:brigitte-boehle@landkreiskassel.de)

Management | Persönlichkeitsentwicklung  
Fortbildungen für Pädagogische Fachkräfte | Bildungsberatung

Elfriede Schäth, Wolfhagen  
Tel. 05692-987 3193 | [elfriede-schaeth@landkreiskassel.de](mailto:elfriede-schaeth@landkreiskassel.de)

Brigitte Böhle, Wolfhagen  
Tel. 05692-987 3192 | [brigitte-boehle@landkreiskassel.de](mailto:brigitte-boehle@landkreiskassel.de)

Fortbildungen Kindertagespflege und Pädagogische  
Fachkräfte

Kerstin Schultheis, Kassel  
Tel. 0561-1003 1693 | [kerstin-schultheis@landkreiskassel.de](mailto:kerstin-schultheis@landkreiskassel.de)



## Nachholen von Schulabschlüssen

### Abitur

Vorbereitung auf die externe allgemeine Hochschulreifeprüfung für besonders befähigte Berufstätige

Nach den Bestimmungen der Verordnung des hessischen Kultusministers vom 10.7.2003 können Personen, die älter als 25 Jahre sind und eine abgeschlossene Berufsausbildung haben, die Allgemeine Hochschulreife für besonders befähigte Berufstätige mit einer externen Prüfung erwerben. Zur Prüfungsvorbereitung bietet die vhs Region Kassel Unterricht in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie und Geschichte an. In der Regel sind 6 Semester Vorbereitungszeit nötig. Der Unterricht ist im Wesentlichen als Anleitung zum Selbststudium konzipiert. Sie müssen nicht alle Fächer belegen, wenn Sie nur in bestimmten Bereichen lernen wollen. Welche Fächer Sie belegen, entscheiden Sie selbst. Alle Fächer können auch einzeln belegt werden.

Die Kosten betragen bei der Belegung aller fünf Fächer pro Semester 330 €.

Ein Fach kostet 66 € pro Semester. Wenn Sie am Mathematik-Kurs teilnehmen, ist der Grundkurs in diesem Fach für Sie gebührenfrei.

Wenn Sie nicht an der Abiturprüfung für besonders befähigte Berufstätige teilnehmen wollen, sondern sich selbstständig auf die reguläre Externe Abiturprüfung vorbereiten, sind unsere Kurse ebenfalls für Sie geeignet.

Wenn Sie kein Abitur machen wollen, aber in allen oder einzelnen Fächern Kenntnisse vertiefen möchten, sind Sie uns ebenfalls willkommen.

Unterrichtszeiten:

Mo., Di. und Fr. 18:15 - 21:30

Volkshochschule, Raum 303 und 102

Gesamtleitung: Thomas Ewald, Tel. 0561-1003-1695

Beginn: 11.2. 2019

Teilnahme ist nur möglich nach dem Besuch der Info-Veranstaltung oder nach persönlicher Rücksprache mit der Bereichsleitung, Tel. 0561-1003-1695. Auf diese Art und Weise stellen wir sicher, dass die Teilnehmenden die notwendigen Voraussetzungen erfüllen.

Für alle anderen Schulabschlüsse ist in Kassel die Abendschule zuständig.

Dort können Erwachsene das Abitur, die Fachhochschulreife, den Realschulabschluss oder den Hauptschulabschluss erwerben.

Abendschule Kassel  
Ysenburgstr. 41  
34125 Kassel  
Tel.: 0561- 87 40 54  
E-Mail: sekretariat@abendschule-kassel.de  
Internet: www.abendschule-kassel.de

### Informationsveranstaltung zum Nachholen des Abiturs

An diesem Abend erhalten Sie alle notwendigen Informationen. Sollten Sie an dem Termin nicht können, verabreden wir uns gerne an einem anderen Tag mit Ihnen. Rufen Sie an unter 0561-1003-1695.

**W5000 / Thomas Ewald, Dr. Wolfgang Jacob Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 5.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / gebührenfrei

### Abitur, Geschichte

**W5001 / Thomas Ewald Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mo. 11.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 66 €

### Abitur, Englisch

**W5002 / Dr. Sarah Thelen Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mo. 11.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 66 €

### Abitur, Deutsch

**W5003 / Hans-Peter Ziegler Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Di. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 66 €

### Abitur, Biologie

**W5004 / Dr. Wolfgang Jacob Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Di. 12.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 66 €

### Abitur, Mathematik, Grundkurs

Dieser Kurs ist kostenfrei, wenn auch die anderen Kurse im Abiturbereich belegt werden.

**W5005 / Friedhelm Wende Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Fr. 15.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / gebührenfrei

### Abitur, Mathematik

**W5006 / Friedhelm Wende Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Fr. 15.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 66 €

## Mathematik

### Mathematik für die Oberstufe

#### Analysis I

In diesem Kurs werden Unterrichtsinhalte des Gymnasiums (E1, E2, Q1) bzw. der FOS 12 lebensnah behandelt. Es werden ausgewählte Aufgaben zu Abfallminimierung, größter Regenwassermenge, Kostenfunktionen und Grenzkosten, maximalem Gewinn, Steuer und Grenzsteuersatz, mathematischer Modellierung von komplexen Profilen, Wachstumsprozessen und vielem mehr thematisiert.

Diese zeigen praxisnah, was mithilfe der Differenzial- und Integralrechnung berechenbar ist. Abstrakte Regeln der Analysis werden durch Beispiele aus dem täglichen Leben anschaulich und somit für jeden nachvollziehbar erklärt. Ältere ohne oder mit Abitur sind sehr willkommen.

Für Klasse 9 und 10 ist der Kurs T6500 „Mathenachhilfe“ geeignet.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Geodreieck oder ähnliches (mind. 20cm)

#### W5010 / Rudolf Daum

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Do. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

### Rechtschreibung und Zeichensetzung: Richtig ist wichtig!

Besonders im Berufsleben wirkt ein fehlerfreies Schreiben nach wie vor wie eine Visitenkarte.

Ist das „planen/Planen“ des Seminars „gestern nachmittag/Nachmittag“ „gutgelaufen/gut gelaufen“? Was stimmt denn nun?

Grundlagen der Rechtschreibung und Zeichensetzung werden mithilfe vieler Übungen vermittelt.

#### W5013 / Martina Henne

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Mo. 29.4. / 18:00 - 20:15 Uhr / 7 Termine / 84 €

→ Sprachen für den Beruf siehe Programm Bereich Sprachen



## Kaufmännische Praxis

### Buchführung

#### Grundkurs

An einfachen Beispielen mit vertiefenden Übungen wird Ihnen ein Einblick in die praktische Buchführung vermittelt. Themen: Gesetzliche Grundlage, Buchungen auf Bestands- und Erfolgskonten (Bilanz, Gewinn und Verlust).

Lehrbuch: Schmolke / Deitermann: Buchführung für Wirtschaftsschulen, Teil 1

**W5019 / Andreas Klauke**

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mi. 13.2. / 18:00 - 21:15 Uhr / 7 Termine

Mi. und Do. jeweils 18:00 - 21:15 Uhr / 130 €  
Anmeldung bis: 2.2.

+ Kosten für Fotokopien

Gebühreermäßigung für Schüler/-innen auf Anfrage

### Buchführung

#### Aufbaukurs

Vertiefung von Buchführungskenntnissen mit folgenden Themen:

Abschreibung

Besonderheiten beim Warenein- und verkauf

Belegbuchführung

Privatkontenführung

Umsatz- und Vorsteuer

Weitere Themen nach Absprache.

Lehrbuch: Schmolke / Deitermann: Buchführung für Wirtschaftsschulen, Teil 1

**W5022 / Andreas Klauke**

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mi. 13.3. / 18:00 - 21:15 Uhr / 7 Termine

Mi. und Do. jeweils 18:00 - 21:15 Uhr / 136 €

Anmeldung bis: 15.3.

+ Kosten für Fotokopien

### Buchführung mit Lexware-Buchhalter

Wenn Sie über gute Buchführungskenntnisse verfügen und mittels der Software Lexware-Buchhalter auf EDV umsteigen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig. EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt, da nur die Anwendungsmöglichkeiten von Lexware-Buchhalter vermittelt werden.

**W5023 / Andreas Klauke**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 6.4. / 8:00 - 15:00 Uhr

So. 7.4. / 8:00 - 15:00 Uhr

2 Termine / 100 €

Anmeldung bis: 15.4.

+ Kosten für Fotokopien

## Persönlichkeitsentwicklung

### Interkulturelle Kommunikation und Kompetenz - Informationstermin

Im Arbeitsalltag - im „Amt“, in der Betreuung, in Arztpraxen, aber auch in der Ausübung des Ehrenamts - die Begegnung von Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen und Werthaltungen ist in einer globalisierten Welt alltäglich. Doch was genau impliziert Interkulturalität? Und wie können Wissen und Erfahrungen bezüglich dieses Themas den Kontakt zu Mitmenschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen verbessern?

In der Kommunikation bringt die kulturelle Vielfalt sehr unterschiedliche Haltungen und

Handlungsweisen zu Tage und die eigene Interkulturelle Kompetenz gewinnt an Bedeutung. An diesem Spätnachmittag wird ein Einstieg in das Themenfeld der Interkulturellen Kompetenz geboten. Es werden praxisnah relevante Themen behandelt. Ziel ist es, das Bewusstsein zu schärfen und die eigene Sensibilität für interkulturelles Verhalten weiterzuentwickeln.

Voranmeldungen sind bis zum 7.5.2018 erwünscht.

Für weitere Informationen melden Sie sich bei [anna-rein@landkreiskassel.de](mailto:anna-rein@landkreiskassel.de), Telefon 0561 1003 1692 oder [elfriede-schaeth@landkreiskassel.de](mailto:elfriede-schaeth@landkreiskassel.de), Tel. 05692 987-3193

Gerne konzipieren und terminieren wir zu diesem Thema auf Anfrage auch spezifische Schulungen für Ihren Bedarf.

**W5035 / Elfriede Schäth, Anna Rein**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 14.5. / 16:00 - 19:00 Uhr / gebührenfrei

# „Mit Kindern kommt Leben in die Bude..“

- Sie mögen Kinder?
- Sie sehen die Betreuung und Förderung von Kindern als wichtige Aufgabe an?
- Sie sind bereit, mit den Eltern und den Vermittlerinnen partnerschaftlich zusammenzuarbeiten?
- Sie möchten Tagesmutter oder Tagesvater werden?

Sprechen Sie uns an:  
Jugendamt des Landkreises Kassel  
Fachstelle Kindertagespflege  
Tel. 0561 1003-1410 oder -1417



### Knigge - Sind Sie fit für den Job?

Knigge ist im Trend. Aber was ist eigentlich ein moderner Business-Knigge?

Bei modernen Umgangsformen geht es um Höflichkeit, Wertschätzung, Freundlichkeit und Sympathie. Es geht darum, sich in allen Geschäftssituationen positiv zu verhalten, Anerkennung zu erlangen und so auf eine positiven Art und Weise miteinander zusammenarbeiten zu können.

Es geht nicht um strenge Etiketteregeln, sondern um Umgangsformen, die heute zielgerichtet und ohne Ellenbogenmentalität zum persönlichen und geschäftlichen Erfolg führen. Wichtige Aspekte dabei sind:

- Stilvoll essen
- Positive Kommunikation
- Angemessen kleiden
- Benimmregeln
- Verhalten in Fettnäpfchensituationen

Bei einem Mehr-Gänge-Menü wollen wir diese und andere Punkte des „Business-Knigge“ beleuchten.

**W5036 / Peter Brockmann  
Habichtswald-Ehlen**

Ehlerer Poststuben, Kasseler Str. 11  
Do. 28.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 55 €  
Anmeldung bis: 12.3.  
inkl. Speisen

### Worum ging's? - Protokolle erstellen

Ein gutes Protokoll ist wichtig für die Dokumentation geleisteter Arbeit und das Festhalten von Beschlüssen. Dabei kommt es sowohl auf schnelles und genaues Erfassen als auch auf Objektivität und eine gute Struktur an. Ziel ist es, kurz und prägnant die wichtigsten Informationen aus Meetings zusammenzufassen.

Sie erhalten einen Überblick über verschiedene Protokollarten, die Phasen der Protokollierung und die Anforderungen an ein gutes Protokoll sowie Tipps für das Protokollieren. Gemeinsam werden wir Techniken ausprobieren und uns üben, das Wesentliche zu erfassen.

**W5037 / Anna Rein  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Di. 19.3. / 17:30 - 20:30 Uhr / 24 €  
Anmeldung bis: 5.3.



### Visualisieren - Flipcharts gestalten

*Ideen präsentieren - Ergebnisse dokumentieren*

Flipcharts sind nahezu überall vorhanden, schnell und einfach nutzbar. Mit dem richtigen Handwerkszeug und etwas Übung können Sie damit ihr Publikum begeistern. Visualisierung schafft Aufmerksamkeit und bleibt im Gedächtnis. Es erleichtert das Verständnis, unterstützt die Aufnahmebereitschaft und erhöht die Überzeugungskraft. In diesem Workshop lernen Sie, Flipcharts kreativ und attraktiv zu gestalten. Trainiert wird der Umgang mit Stiften und Farben sowie das Einsetzen von Symbolen und Sketches zur Verdeutlichung Ihrer Botschaften. Mit Hilfe von Rahmen, Banner und Schatten werden Inhalte verdeutlicht. Zusätzlich üben wir gut lesbare Schriftarten. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die vor Gruppen stehen, moderieren, coachen oder einfach Interesse an Visualisierung haben.

**W5038 / Anna Rein  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Sa. 2.3. / 10:00 - 15:00 Uhr / 45 €  
Anmeldung bis: 19.2.

**W5039 / Anna Rein  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Sa. 11.5. / 10:00 - 15:00 Uhr / 45 €  
Anmeldung bis: 30.4.

### Moderieren - Besprechungen leiten

„Schön, dass wir mal darüber geredet haben...“ Dieses Fazit steht leider oft am Ende einer Besprechung - doch es geht auch anders. Wer professionell moderiert, verfügt über das Handwerkszeug, dass am Ende ein gemeinsames und klares Ergebnis aller Gesprächsteilnehmenden steht und dieses in Handlung umgesetzt werden kann.

Wir werden Ihnen eine exemplarische Situation vorstellen und laden Sie ein

- die Rolle, Aufgaben und die Haltung der Moderatorin / des Moderators kennenzulernen,
- die verschiedenen Phasen der Moderation zu beleuchten,
- die Bedeutung der Visualisierung im Gesprächsprozess zu erkennen,
- die Übertragbarkeit auf Moderationssituationen in Ihrem Kontext zu bearbeiten.

**W5040 / Elfriede Schächl  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Sa. 27.4. / 10:00 - 15:00 Uhr / 36 €  
Anmeldung bis: 2.4.

### PREZI - ein kreatives Präsentationstool

Prezi ist ein kreatives Präsentationstool. Die web-basierte, kostenfreie Software strukturiert Präsentationen nicht linear, sondern dynamisch. So können Sie flexibel und der Situation entsprechend Themen ansteuern und Inhalte kommunizieren. Damit ist ein Prezi mehr als eine Power-Point-Präsentation, es ist ein kollaboratives Arbeitsinstrument. Sie erhalten anhand praktischer Beispiele eine Einführung in den Umgang mit Prezi - von der Erstellung über die Gestaltung bis hin zur Vorführung. Sie lernen die Freeware-Version und ihre Potenziale praktisch kennen und erleben, wie sie eingesetzt werden kann. Ein Beispiel von vielen unterschiedlichen Möglichkeiten, wie eine Prezi aussehen kann, können Sie hier einsehen:

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem Computer. Sie müssen sich darüber hinaus während des Seminars bei Prezi.com mit einer eigenen gültigen E-Mail-Adresse registrieren. Wenn vorhanden, bitte einen Laptop mitbringen.

**W5041 / Alexander Rein  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Di. 26.3. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Di. 2.4. / 18:00 - 21:00 Uhr  
2 Termine / 48 €  
Anmeldung bis: 12.3.

## Zertifikatslehrgänge



BILDUNGSZENTRUM  
KASSEL GmbH

**IHK LEHRGÄNGE MIT IHK-ABSCHLUSS**

Management Assistent/-in	fortlaufend
Betriebliche/r Datenschutzbeauftragte/r	24.08.2019
Betriebliche/r Datenschutzbeauftragte/r	19.10.2019
Veränderungsmanagement	26.10.2019
Fachkraft Betriebswirtschaft	14.08.2019
Marketing Manager/-in	29.03.2019
Projektmanagement für Projektleiter/-innen	25.10.2019
Fachkraft Rechnungswesen	13.03.2019



Wir beraten Sie gerne persönlich. Vereinbaren Sie einen Termin mit uns:  
Katrin Bock • Tel. 0561 9596-350 • k.bock@bz-kassel.de • www.bz-kassel.de



### Eine Lerngruppe, viele Köpfe - Arbeiten mit heterogenen Gruppen

Es macht Spaß gemeinsam zu lernen! Gruppen zu leiten ist eine besondere Herausforderung, vor allem wenn die Zusammenstellung der Gruppenmitglieder sehr unterschiedlich - also heterogen ist. Heterogene Gruppen sind in der Arbeitswelt, im Vereinsleben wie auch in der Weiterbildung anzutreffen; sie setzen sich aus Individuen zusammen, die sich in Alter, Geschlecht, aber auch in Vorkenntnissen und Lernerfahrungen stark unterscheiden können

Der Schlüssel um alle Lernenden optimal zu fördern liegt zunächst darin, die Heterogenität genau zu erkennen. So liegt der Fokus dieses Workshops zunächst auf der Sensibilisierung zur Erkennung der Unterschiedlichkeit. Mit dem Ziel den Lernprozess für alle Beteiligten erfolgreich zu gestalten werden exemplarisch Ansätze der Binnendifferenzierung aufgezeigt.

**W5043 / Jenny Giambalvo Rode, Elfriede Schäth**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Fr. 14.6. / 15:00 - 18:00 Uhr / 24 €  
Anmeldung bis: 30.5.

### Überzeugen durch persönliche Wirkung und Rhetorik

Mit dem Ziel, die eigene Redegewandtheit und Überzeugungskraft zu erhöhen, bietet dieses Wochenendseminar vielfältige Übungen, um die Stärken der persönlichen Wirkung zu erweitern und zielgerichtet einzusetzen.

Inhalt:

- Selbst- und Fremdwahrnehmung: Wie wirke ich auf andere? Was verrät die Körpersprache?
- Tipps zur Gesprächsführung: Fragetechniken einsetzen; Manipulationen erkennen
- Tipps zum Abbau von Lampenfieber
- Sprachliche und körperliche Ausdrucksfähigkeit steigern
- Reden halten

**W5051 / Andrea May**  
**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Fr. 15.3. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 16.3. / 10:00 - 17:00 Uhr  
2 Termine / 60 €  
Anmeldung bis: 5.3.

### Zielorientierte Kommunikation in Stresssituationen

*Damit es nicht kracht - gelassen und souverän auch in heiklen Situationen*

Unerwartete Angriffe und Provokationen fegen das Gehirn leer und rauben uns die Worte. Ist Stress im Spiel, fällt es in Gesprächen und Besprechungen manchmal schwer, eigene Anliegen gezielt auszudrücken. Die richtigen Antworten und Argumente fallen uns erst hinterher wieder ein. Das Seminar bietet Reflexion und Techniken, um sich in Zukunft mit gutem Gefühl an solche Gespräche zu wagen. Lernen Sie neben den kommunikativen Grundlagen die gezielte Vorbereitung und Durchführung von heiklen Gesprächen. Erkennen Sie, wann Sie autoritär und wann Sie partnerschaftlich auftreten können. Lernen Sie, mit Emotionen umzugehen und Killerphrasen zu entschärfen.

Inhalt:

- Zusammenhang von Stress und Kommunikation
- Die eigene Position verständlich und überzeugend darstellen
- Eigene Stärken und Entwicklungspotenziale in der Gesprächsführung erkennen
- Umgang mit Einwänden und „Killer-Sätzen“
- Argumentations- und Überzeugungsstrategien
- Mit Spannungen und Konflikten gelassener umgehen

**W5053 / Andrea May**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Fr. 10.5. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 11.5. / 10:00 - 17:00 Uhr  
2 Termine / 60 €  
Anmeldung bis: 30.4.

### Smalltalk

Positive Beziehungen zu Menschen aufbauen, Geschäftsbeziehungen entwickeln, Sympathie schaffen - dies und viel mehr können Ziele eines Smalltalks sein. Es ist gar nicht so schwer, denn die Kunst der leichten Unterhaltung kann man lernen.

Inhalt:

- Gesprächseinstiege und Smalltalk-Situationen
  - Fragetechniken und aktives Zuhören
  - Smalltalk-Themen und „No-Gos“
- Lernen Sie, wie Sie vom Einstieg bis zum Abschied eine leichte Konversation führen, wie sich dabei neue Möglichkeiten erschließen und wie Sie Ihr Netzwerk erweitern - beruflich und privat.

**W5057 / Peter Brockmann**  
**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013  
Sa. 30.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 19.3.

### Schlagfertigkeit

Sie werden verbal angegriffen, jemand versucht, Sie einzuschüchtern oder zu überrumpeln, Sie werden in eine peinliche Situation gebracht oder jemand reißt einen Witz auf Ihre Kosten. Wenn Sie jetzt nicht „wechsellernen“, büßen Sie einen Teil Ihrer Souveränität ein.

Meist fallen einem die passenden Antworten auf Angriffe erst später ein. Dabei kann man Schlagfertigkeitstechniken lernen.

Inhalt:

- Wann setzt man einen verbalen Konter und wann nicht - situative Schlagfertigkeit
- Methoden und Muster der schlagfertigen Antwort - verschiedene Techniken der Schlagfertigkeit
- Sein und Schein - körpersprachlich souverän reagieren
- Die feine Replik - maßvoller Umgang mit der Schlagfertigkeit

**W5059 / Peter Brockmann**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 2.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 19.2.

### Körpersprache

Fachkompetenz ist die Hauptvoraussetzung für eine seriöse Arbeit. Doch ist sie eine notwendige Selbstverständlichkeit und kein erwähnenswertes Verkaufsargument. Niemand kauft Ihnen etwas ab oder baut mit Ihnen eine Zusammenarbeit auf, wenn er Sie nicht mag. Ihre Wirkung entscheidet. Und daran hat die Körpersprache den größten Anteil. Überzeugen Sie mit einer selbstbewussten Körpersprache - die Grundlagen sind Inhalt dieser Tagesveranstaltung. Erkennen Sie, dass nicht jede Geste immer und überall dasselbe bedeutet, und erfahren Sie, wie Sie die Körpersprache anderer interpretieren können. So optimieren Sie Ihre eigene Körpersprache und setzen sie im Business Alltag positiv ein.

- Sie verstehen die situationsbedingte Körpersprache und lernen, Signale zu erkennen, zu deuten und zu interpretieren.
- Sie lernen, mit Ihrer eigenen Körpersprache umzugehen und diese positiv einzusetzen.
- Sie wissen, wie man mit Körpersprache Einfluss auf den Gesprächsverlauf nimmt.
- Sie können die männliche und weibliche Körpersprache unterscheiden.
- Sie merken den Unterschied zwischen echter und „Als-ob-Körpersprache“.

**W5060 / Peter Brockmann**  
**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Sa. 15.6. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 4.6.



## Selbst- und Zeitmanagement

Unsere Arbeitsbelastung steigt eher, als dass sie abnimmt, und nicht selten stellen wir am Ende eines Arbeitstages fest, dass wir nicht das geschafft haben, was wir eigentlich vorhatten. Dabei ist es oft gar nicht so schwer, seine Arbeit sinnvoll zu strukturieren - die richtigen Techniken vorausgesetzt.

Inhalt:

- Der eigene Arbeitsstil - Effektivität und Effizienz
- Methoden der Zeitplanung - To-do-Listen und Prioritäten
- Zeitdiebe - der sinnvolle Umgang mit Email, Störungen und Ablenkungen
- Zielmanagement - Realistische, klare Ziele setzen und verfolgen
- Wege zur Selbstentlastung

**W5061 / Peter Brockmann**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Fr. 17.5. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 18.5. / 10:00 - 17:00 Uhr

2 Termine / 60 €

Anmeldung bis: 7.5.

## Effektiver lernen - effektiver arbeiten

### Bildungsurlaub

Lebenslanges Lernen zählt heute zu den grundlegenden Erfordernissen im Berufsleben. Täglich kommen neue Informationen und neues Wissen zu unseren vorhandenen Kenntnissen und Fertigkeiten hinzu. Es lohnt sich, Strategien zu entwickeln, um diese große Wissensmenge zu kanalisieren. Nutzen Sie diese Woche, lernen Sie verschiedene Techniken kennen und erproben Sie deren praktische Umsetzung.

Inhalt:

- Die unterschiedlichen Lerntypen und Lernstrategien
- Schnellese-Techniken
- Zeitmanagement und Umsetzung, u. a. mit Outlook
- Strukturierte Notizen und Mind-Mapping
- Merktechniken

Daneben wollen wir erkunden, wie Medien, Politik und Marketing uns ihre Inhalte so präsentieren, dass wir sie behalten - ob wir wollen oder nicht.

**X5062 / Peter Brockmann**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 11.11. - Fr. 15.11. / 5 Termine / 180 €

Anmeldung bis: 1.10.

## Kreative Arbeitssuche

Mehr und mehr Menschen müssen oder wollen sich beruflich verändern. Doch nur 25% der freien Stellen auf dem Arbeitsmarkt werden überhaupt ausgeschrieben, 75% werden direkt vergeben. Wie können Sie Zugang zu diesem Anteil des Arbeitsmarktes bekommen? Bei der kreativen Arbeitssuche geht es zunächst darum, sich der eigenen Interessen, Kompetenzen und Wünsche bewusst zu werden. Danach ist das Finden möglicher Berufsfelder Thema. Sie erlernen Methoden, um die für Sie passenden Berufsfelder zu erforschen und zu erkennen, welche Qualifikationen notwendig sind. Im dritten Schritt lernen Sie, Informationsgespräche zu führen und sich in dem für Sie relevanten Tätigkeitsfeld bekannt zu machen.

Ziel ist es, den „Spieß umzudrehen“, die Unübersichtlichkeit des Arbeits- und Bildungsmarktes zu überwinden, auf der Basis der eigenen Fähigkeiten Netzwerke aufzubauen und auf Arbeitgeber zuzugehen.

Mit dem Seminar „Kreative Arbeitssuche“ bieten wir Ihnen methodisches Handwerkszeug und individuelle Begleitung über die Kompetenz- und Bildungsberatungsarbeit im HESSENCAMPUS Kassel.

**W5076 / Elfriede Schäth**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Di. 2.7. / 9:00 - 16:00 Uhr

Di. 16.7. / 9:00 - 16:00 Uhr

2 Termine / gebührenfrei

Anmeldung bis: 11.6.

Auf Anfrage kann dieses Seminar auch zu anderen Terminen in kleinen Gruppen zusätzlich geplant werden.

# Bildungsberatung



Sie wollen...

sich beruflich verändern,  
in das Berufsleben einsteigen,  
oder wiedereinsteigen?

Wir bieten Ihnen...

eine kostenlose, vertrauliche,  
trägerunabhängige

Bildungsberatung

und informieren Sie über  
Finanzierungsmöglichkeiten.

## Wissen, wo's lang geht!



Infos: Telefon 0561 - 10 03 32 02  
[www.bildungsberatung-region-kassel.de](http://www.bildungsberatung-region-kassel.de)

Wir setzen auf  
Schulungsunterlagen von

# HERDT

[www.herdt.com](http://www.herdt.com)



Computerwelten  
Tastschreiben

Die Volkshochschule Region Kassel bietet Ihnen ein Angebot auf hohem Niveau. Sie können mit uns in digitale Welten einsteigen, und Sie können ebenso Ihre Kenntnisse in Computer-Kursen vertiefen.

Unser Kursangebot basiert weitgehend auf den Betriebssystemen Windows 7 beziehungsweise Windows 10. Seminare zu Microsoft Office-Anwendungen bieten wir in der Version 2010 an; in Kassel in der Version 2016.

Rufen Sie uns an, falls Sie eine Beratung zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse wünschen oder Fragen zum Kurs haben. Sie haben den richtigen Kurs für sich nicht gefunden? Sie haben Fragen zu Inhalten und Vorkenntnissen? Haben Sie das „Anmeldeende“ eines Kurses verpasst? Fragen Sie bitte bei uns nach.

Programmverantwortung EDV & Beruf  
Computerwelten Digitale Welten  
Tastschreiben

H.-Friedrich Lammers  
Tel. 0561-1003 1687  
friedrich-lammers@landkreiskassel.de

HESSENCAMPUS-Bildungsberatung

Gesamtkoordination

**W5080 / Elfriede Schäth  
Wolfhagen, vhs-Geschäftsstelle**  
Terminvereinbarung:  
e.schaeth@bildungsberatung-region-kassel.de, Tel. 05692-987-3202

**W5082 / Barbara Ebke  
Kassel**  
KennenLERNladen, Görlitzer Str. 39h  
freitags 09:00 - 13:00 Uhr,  
Terminvereinbarung:  
b.ebke@bildungsberatung-region-kassel.de

**W5083 / Rüdiger Metzger  
Kassel**  
Familientreff Brückenhof, Gruppenraum,  
Theodor-Haubach-Str. 8  
montags und freitags 14:00 - 16:00 Uhr,  
Terminvereinbarung:  
r.metzger@bildungsberatung-region-kassel.de oder 0561-92062020

**W5084 / Ramona Beykirch  
Kassel**  
Volkshochschule  
Terminvereinbarung:  
r.beykirch@bildungsberatung-region-kassel.de

**W5085 / Omar Dergui  
Kassel**  
Volkshochschule  
Terminvereinbarung:  
o.dergui@bildungsberatung-region-kassel.de

**W5086 / Ramona Beykirch  
Hofgeismar**  
Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Terminvereinbarung:  
r.beykirch@bildungsberatung-region-kassel.de

**W5087 / Peter Brockmann  
Hofgeismar-Hümme**  
Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Schalterraum  
jeweils am ersten Freitag im Monat, jeweils 15:00 - 17:00 Uhr oder nach  
Terminvereinbarung: p.brockmann@bildungsberatung-region-kassel.de oder Tel. 05609-8092354

**W5088 / Peter Brockmann  
Kaufungen-Oberkaufungen**  
Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15, Besprechungsraum  
jeweils am letzten Donnerstag im Monat, jeweils 15:00 - 17:00 Uhr oder nach  
Terminvereinbarung: p.brockmann@bildungsberatung-region-kassel.de oder Tel. 05609-8092354

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!



**Gepr. Industriemeister/-in Metall  
Gepr. Industriemeister/-in Elektro  
Gepr. Logistikmeister/-in**  
**Premiumlehrgänge inkl. REFA & QM**  
Wochenende: Start 28.09.2019  
Vollzeit: Start 28.01.2019  
Info-Termine: 07.02., 09.04. und 08.08.2019  
jeweils ab 18:00 Uhr im REFA-Seminarzentrum Kassel

**Gepr. Wirtschaftsfachwirt/-in**  
Wochenende: Start 16.03.2019  
Dauer nur ca. 1 3/4 Jahre! Start 15.01.2019  
Vollzeit: Start 15.01.2019

**Gepr. Techn. Fachwirt/-in**  
Wochenende: Start 02.08.2019  
Vollzeit: Start 29.07.2019

★★★★★ **Lehrgangsqualität**  
**Ihr IHK-Abschluss mit REFA-Kompetenz**  
**100 % Aufstiegs-BAföG gefördert**

**REFA-Seminarzentrum Kassel**  
Werner-Heisenberg-Str. 4  
34123 Kassel  
Tel.: 0561 - 58 14 01  
E-Mail: [seminare@refa-weiterbildung.de](mailto:seminare@refa-weiterbildung.de)  
[www.refa-weiterbildung.de](http://www.refa-weiterbildung.de)

Weitere Termine  
und Weiterbildungen

**REFA HESSEN**  
Berufliche Aus- und Weiterbildung



## Computer-Einstieg

### Einführung in Windows 10 mit dem eigenen Notebook

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie haben bereits ein Notebook, aber es gelingt Ihnen nicht so richtig, sich damit und mit der neuesten Windows-Version vertraut zu machen?

Inhalte:

- Das Notebook kennenlernen
- Mit Windows beginnen
- Was bedeuten Fachbegriffe wie Betriebssysteme, Programme, Software, Anwendungen und Apps?
- Kacheloberfläche und Desktop unterscheiden lernen
- Windows Live-ID - Bedeutung und Nutzen

#### W5109 / Gottfried Sommer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mo. 4.3. / 18:15 - 21:30 Uhr / 4 Termine / 103,50 €

Anmeldung bis: 25.2.

Ein Notebook mit installiertem Windows 8, Windows 8.1 oder 10 muss mitgebracht werden!

### Erste Schritte am Computer unter Windows 10

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte:

- Hardware und Software unterscheiden
- Betriebssystem und Anwendungen unterscheiden
- Unterschiedliche Speichermedien kennenlernen
- Maus und Tastatur bedienen
- Desktop und Taskleiste kennenlernen
- Fenstertechnik beherrschen
- Einstieg in die Textverarbeitung
- Den Datei-Explorer kennenlernen

#### W5121 / Bernd Noé

Wochenendseminar

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 23.3. / 9:30 - 17:00 Uhr

So. 24.3. / 9:30 - 16:15 Uhr

2 Termine / 97 €

Anmeldung bis: 16.3.

### Erste Schritte am Computer unter Windows 10 - plus Internet

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Inhalte:

- Hardware und Software unterscheiden
- Betriebssystem und Anwendungen unterscheiden
- Maus und Tastatur bedienen
- Unterschiedliche Speichermedien kennenlernen
- Fenstertechnik beherrschen
- Den „Arbeitsplatz“ von Windows verstehen

- Einstieg in die Textverarbeitung
- Einstieg in die Internetnutzung

#### W5140 / Birgitt Müller

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Di. 5.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 5 Termine /

161,50 €

Anmeldung bis: 26.2.

+ Skript/Kopien 2 EUR

### Weitere Schritte am Computer unter Windows 10

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Erfahrungen

Sie haben die ersten Schritte an Ihrem Rechner absolviert. Nun wollen Sie mit Windows noch effektiver arbeiten.

Inhalte:

- Mit dem Datei-Explorer arbeiten
- Den Desktop professionell bedienen
- Ausgewählte Einstellungen ändern
- Die Zwischenablage nutzen
- Anwendungen und Windows mit der Tastatur bedienen
- Datensicherheit

#### W5165 / Bernd Noé

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 18.5. / 9:30 - 17:00 Uhr

So. 19.5. / 9:30 - 16:15 Uhr

2 Termine / 97 €

Anmeldung bis: 11.5.



## Probleme an Apple-Geräten individuell lösen

Manche Schwierigkeiten am heimischen Apple iMac-Rechner, MacBook iPad oder iPhone sind zu speziell, um sie in einem „Seminar von der Stange“ beantworten zu können, passen nicht immer thematisch in ein Seminar.

An diesem Tag wird Ihnen bei Ihren Computeranliegen individuell geholfen. Egal, ob es sich um eine Frage zu Treibern handelt, eine fehlerhafte Systemeinstellung oder ein Anwendungsproblem mit einem Programm, wir helfen Ihnen bei der Suche nach einer Lösung. Gerne können Sie Ihr Gerät mitbringen. Am besten wäre es, wenn Sie uns Ihre Frage(n) im Vorfeld zukommen lassen würden.

Eine telefonische Anmeldung unter der folgenden Rufnummer ist erforderlich. Dort können Sie auch einen Termin vereinbaren. Eine halbe Stunde Beratung kostet 25 Euro, eine ganze Stunde 50 Euro.

Anmeldung und Terminvereinbarung nur telefonisch bei Brigitte Böhle, 05692 - 987 3192.

### W5210 / Jörg Bollerhey Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Mo. 8.4. / 16:00 - 19:00 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 1.4.

## Tastschreiben

### Tastschreiben am Computer

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Tastschreiben nach dem Zehnfingersystem erleichtert es Ihnen, mit Office-Programmen zu arbeiten. Außerdem können Sie E-Mails, Briefe und Protokolle schneller schreiben. Sie lernen mit vielen Sinnen (multi-sensorisches Lernen), die Tastatur effektiv zu bedienen und blind zu schreiben.

Inhalte:

- Tastenzuordnung zu den einzelnen Fingern
- Schnell, sicher und fehlerfrei Texte schreiben und gestalten

### W5250 / Angelika Wolnarek

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mi. 27.2. / 16:30 - 18:00 Uhr  
Mi. 6.3. / 16:30 - 18:00 Uhr  
Mi. 13.3. / 16:30 - 18:00 Uhr  
Mi. 20.3. / 16:30 - 18:00 Uhr  
Mi. 27.3. / 16:30 - 18:00 Uhr  
Mi. 3.4. / 16:30 - 18:00 Uhr  
Mi. 10.4. / 16:30 - 18:00 Uhr  
7 Termine / 91,90 €  
Anmeldung bis: 18.2.  
Inklusive Fachbuch 15,90 EUR

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!



## Office-Anwendungen

### Training Microsoft Office

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows, Word und Excel

In diesem Kurs werden Sie für den beruflichen Alltag fit gemacht.

Inhalte:

- Textverarbeitung mit Word
- Tabellenkalkulation mit Excel
- Präsentationen mit Powerpoint
- Tipps und Tricks für die Praxis

### W5301 / Stefan Metzger

Wochenendseminar  
Office-Version 2010  
**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205  
Sa. 23.3. / 9:00 - 16:30 Uhr  
So. 24.3. / 9:00 - 15:45 Uhr  
2 Termine / 97 €  
Anmeldung bis: 16.3.

### Fit im Büro mit Office

#### Bildungsurlaub

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows und gegebenenfalls Erfahrungen mit früheren Office-Versionen

Machen Sie sich fit für den beruflichen Alltag!

Inhalte:

- Textverarbeitung mit Word: Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte
  - Tabellenkalkulation mit Excel: Berechnungen durchführen und grafisch darstellen
  - Präsentation mit Powerpoint: Ansprechende Präsentationen effizient erstellen
  - Kommunikation mit Outlook: Kontakte und Adressen verwalten, Termine planen
  - Datenaustausch zwischen einzelnen Office-Programmen
  - Tipps und Tricks für die Praxis
- Anwender und Anwenderinnen ab Version 2007 sind willkommen. Im Rahmen dieses Bildungsurlaubes werden auch gesellschaftliche Auswirkungen des Technologieschubes im Bereich der Informations- und Kommunikationsmedien besprochen. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

### W5305 / Peter Brockmann

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Mo. 11.3. - Fr. 15.3. / 5 Termine / 258 €  
Anmeldung bis: 9.2.

### X5305 / Peter Brockmann

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Mo. 4.11. - Fr. 8.11. / 5 Termine / 258 €  
Anmeldung bis: 7.10.

## Textverarbeitung

### Microsoft Word - Textverarbeitung Grundkurs

*Vorkenntnisse: Windows Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse*

In diesem Kurs lernen Sie die Bedienung einer Textverarbeitung und Möglichkeiten der Textgestaltung kennen.

Inhalte:

- Texte erfassen und korrigieren
- Texte formatieren
- Seiten einrichten
- Rechtschreibung und Silbentrennung
- Tabellen gestalten
- Nummerierungen und Aufzählungen
- Kopf- und Fußzeilen erstellen
- Illustrationen einfügen und bearbeiten
- Dokumente drucken und verwalten

### V5321 / Nasser Sanati

Word 2016  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Sa. 9.2. / 10:00 - 17:30 Uhr  
So. 10.2. / 10:00 - 16:45 Uhr  
2 Termine / 119,60 €  
Anmeldung bis: 2.2.  
Inklusive Fachbuch 16,60 €



## Tabellenkalkulation

### Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Grundkurs

*Präsenzkurs mit Online-Begleitung*

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse  
Microsoft Excel ist eine leistungsfähige Tabellenkalkulation mit Diagramm- und Datenbankfunktion.

Inhalte:

- Texte, Zahlen, Formeln eingeben und korrigieren
- Grundlagen der Formelerstellung
- Tabellenblätter formatieren und bearbeiten
- Arbeitsmappen bearbeiten und verwalten
- Diagramme erzeugen

### W5365 / Oliver Jungwirth

Excel 2016  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Sa. 11.5. / 9:00 - 16:30 Uhr  
So. 12.5. / 9:00 - 15:45 Uhr / 113,60 €  
Anmeldung bis: 4.5.  
Inklusive Fachbuch 16,60 €



### Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Aufbaukurs

Vorkenntnisse: Excel Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

Inhalte:

- Arbeiten mit Formeln und Funktionen
- Mit Bedingungen arbeiten und Funktionen verschachteln
- Verknüpfung von Tabellen und Arbeitssmappen
- AutoFilter und benutzerdefinierte Filter
- Gliederungen und Pivot-Tabellen
- Diagramme erzeugen und bearbeiten

#### W5383 / Manfred Stein

Excel 2016

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 29.6. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 30.6. / 9:00 - 16:30 Uhr

2 Termine / 120,70 €

Anmeldung bis: 22.6.

Inklusive Fachbuch 17,70 EUR

### Microsoft Excel - Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen - Bildungsurlaub

Vorkenntnisse: erste betriebswirtschaftliche Grundkenntnisse und Excel-Grundlagen  
Benötigen Sie den Einsatz von Excel für die Lösung betriebswirtschaftlicher Fragestellungen in den Bereichen Buchhaltung, Kosten- und Leistungsrechnung, Finanzierung und Controlling?

Inhalte:

- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Bezüge und Namen
- Prozent-, Zins- und Investitionsrechnung
- Break-Even- und ABC-Analyse, optimale Bestellmenge, DuPont-Kennzahlensystem
- Deckungsbeitragsrechnung, Engpassrechnung, Betriebsabrechnungsbogen
- Benutzerdefinierte und bedingte Zellformatierung
- Leerzeichen und Duplikate entfernen
- Effiziente Diagrammerstellung, Verbunddiagramme, dynamische Diagramme
- Logikfunktionen, SVERWEIS, Solver, Was-Wäre-Wenn-Tabelle, Matrixfunktionen

- Pivot-Tabellen, Steuerelemente, Makros, VBA  
Weitere Infos zum Kursleiter unter [www.dozent4u.de](http://www.dozent4u.de)

Im Rahmen dieses Bildungsurlaubes werden auch die Veränderungen der Arbeitswelt durch den Einsatz moderner EDV-Systeme besprochen. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

#### W5387 / Olaf Hartmann

Excel 2016 Intensivkurs / Crashkurs

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 3.6. - Fr. 7.6. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 4.5.

#### X5387 / Olaf Hartmann

Excel 2016 Intensivkurs / Crashkurs

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 2.12. - Fr. 6.12. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 4.11.

- Präsentationsdesigns nutzen
- Präsentationsablauf mit Folienübergängen versehen und automatisieren
- Präsentationen vorführen

#### V5393 / Oliver Jungwirth

Powerpoint 2016

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 2.2. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 3.2. / 9:00 - 15:45 Uhr / 113,60 €

Anmeldung bis: 26.1.

Inklusive Fachbuch 16,60 €

## Multimedia

### Digitale Bildbearbeitung mit GIMP

GIMP (GNU Image Manipulation Program) ist ein kostenloses Bildbearbeitungsprogramm mit großem Funktionsumfang und wird oft als Alternative zu Photoshop bezeichnet. Das erworbene Wissen um Arbeitsschritte, -techniken und -prinzipien kann auch auf andere Bildbearbeitungsprogramme angewendet werden.

Inhalte:

- Werkzeuge - zeichnen, auswählen, transformieren
- Ebenen und Transparenz
- Farbton, Helligkeit, Kontrast
- Retusche und Montage
- Filter und Effekte

#### W5449 / Oliver Jungwirth

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 30.3. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 31.3. / 9:00 - 15:45 Uhr

2 Termine / 97 €

Anmeldung bis: 23.3.

### Adobe InDesign CS6 - Grundkurs

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Betriebssystem Windows 7 oder aufwärts  
InDesign ist das führende Desktop-Publishing-Programm, das Werkzeug der Profis. Im Mittelpunkt stehen neben dem Kennenlernen der Arbeitsoberfläche und der Werkzeuge die Einführung in die rahmenorientierte Arbeitsweise und die typografischen Grundfunktionen des Programms. Anhand verschiedener Übungen werden Layouts aus Text-, Bild-, und Grafikelementen angefertigt und für den Druck optimiert.

Inhalte:

- InDesign-Arbeitsbereich
- Werkzeuge
- Layout mit Text/Grafik
- Textbearbeitung
- Linien, Farben, Verläufe
- Arbeiten mit Ebenen
- Mit Pfaden arbeiten
- Preflight (Druckauftrag vorbereiten)

## Präsentation

### Microsoft Powerpoint - Präsentation Grundkurs

Präsenzkurs mit Online-Begleitung

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows und Word

Powerpoint ist ein professionelles Präsentationsprogramm, mit dem Sie Ihre Vorträge und Besprechungen effektiv unterstützen können.

Inhalte:

- Leistungsumfang und Nutzen eines Präsentationsprogramms
- Bildschirmansichten bedienen und wechseln
- Folienlayouts und Folienlayouts zuweisen
- Präsentationen erstellen, speichern, öffnen, bearbeiten und drucken
- Folienelemente: Texte, Zeichnungselemente (Objekte) erstellen, gestalten und präzise ausrichten und verteilen
- WordArt-Objekte, Fotos, Filme und Sounds einfügen und bearbeiten

## Aufstiegsweiterbildung



### LEHRGÄNGE MIT IHK-ABSCHLUSS



Gepr. Handelsfachwirt/-in Kompakt	19.08.2019
Gepr. Handelsfachwirt/-in Spät	21.08.2019
Gepr. Personalfachkauffrau/-mann	26.08.2020
Gepr. Fachwirt/-in im Gesundheits- und Sozialwesen	02.09.2019
Gepr. Fachwirt/-in für Büro- und Projektorganisation	10.09.2019
Gepr. Wirtschaftsfachwirt/-in	14.08.2019
Gepr. Industriefachwirt/-in	14.08.2019
Gepr. Bilanzbuchhalter/-in	27.09.2019



Wir beraten Sie gerne persönlich. Vereinbaren Sie einen Termin mit uns:

Katrin Bock • Tel. 0561 9596-350 • [k.bock@bz-kassel.de](mailto:k.bock@bz-kassel.de) • [www.bz-kassel.de](http://www.bz-kassel.de)

**W5462 / Janine Ernd**

Die Referentin ist gelernte Mediengestalterin und arbeitet seit mehr als 10 Jahren in der Werbebranche.

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Sa. 23.2. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 24.2. / 9:00 - 16:30 Uhr

2 Termine / 122,50 €

Anmeldung bis: 16.2.

Inklusive Fachbuch 19,50 €

Bitte kein Notebook mitbringen!

## Internet | Smartphones | Tablets

**Infoabend: Smartphone, Tablet & Co.**

Alle Welt redet vom iPhone oder iPad, von Android und Windows, von Smartphones und Tabletcomputern. Aber was steckt tatsächlich hinter diesen Begriffen? Wozu kann man die verschiedenen Geräte nutzen und wo genau liegt der Unterschied zu einem gewöhnlichen Computer oder einem herkömmlichen Handy? Wie kann ich persönlich einen Tabletcomputer oder ein Smartphone sinnvoll einsetzen? Ist das alles nur Spielerei, braucht man so ein „Ding“ wirklich?

Wenn Sie mit dem Gedanken spielen, sich ein Gerät zu kaufen, mit dem Sie telefonieren, im Internet surfen, Fotos machen, Filme sehen, Bücher lesen, Musik hören und vieles mehr machen können, aber sich nicht sicher sind, was für Sie das Richtige ist, dann kommen Sie doch zu diesem Infoabend. Hier verschaffen Sie sich einen Überblick darüber, was der Markt gerade anbietet. Lassen Sie sich mitreißen in die bunte, digitale Welt mobiler Kommunikationsgeräte!

Sie erhalten einen ersten Überblick und dürfen gerne Ihre Fragen mitbringen.

**W5480 / Gottfried Sommer****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Do. 14.3. / 18:00 - 20:15 Uhr / 19,50 €

Anmeldung bis: 6.3.

**Workshop: Android-Smartphone und -Tabletcomputer - Grundkurs**

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse am Computer

Sie haben ein aktuelles Smartphone oder einen modernen Tabletcomputer mit Android als Betriebssystem, aber Sie möchten sich keine Anleitung mit über hundert Seiten durchlesen. Sie möchten wissen, wie man Apps und Widgets herunterlädt oder löscht. Sie möchten erfahren, was Sie mit dem Telefon sonst



noch machen können, zum Beispiel Daten auf Ihren Computer kopieren oder andersherum, Musik hören, Bücher lesen, es als Navigationsgerät nutzen und vieles mehr. Und Sie möchten wissen, welche Apps man haben sollte und welche „gefährlich“ sein könnten. Sie wundern sich auch über die komischen Kästchen, die man abfotografieren soll, um dann Informationen zu bekommen? Dann ist dies sicherlich der richtige Kurs für Sie und Ihr neuestes Wunderwerk der Technik.

**W5481 / Gottfried Sommer****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Do. 21.3. / 18:00 - 21:15 Uhr

Do. 28.3. / 18:00 - 21:15 Uhr

Do. 4.4. / 18:00 - 21:15 Uhr

3 Termine / 77,50 €

Anmeldung bis: 13.3.

Veranstaltung nur über Android-Geräte. Bitte bringen Sie zu diesem Workshop Ihre fürs Internet bereiten Android-Geräte mit (keine Apple iPhones oder iPads; keine Windows-Phones oder -Tablets).

## Ihr Karriereziel in greifbarer Nähe!



**FACHSCHULE  
FÜR TECHNIK  
KASSEL E.V.**

**Geprüfte/r Technische/r Betriebswirt/in IHK**

Wochenend-Lehrgang, Start: 27.09.19  
Vollzeit-Lehrgang, Start: 14.10.2019

**Geprüfte/r Industriemeister/in IHK  
Elektrotechnik, Mechatronik, Metall**

Vollzeit-Lehrgang, Start: 15.07.19  
Schichtbgl. Lehrgang, Start: 17.08.19  
Wochenend-Lehrgang, Start: 20.09.19

Informationen u. weitere Termine:  
[www.ftk-kassel.de](http://www.ftk-kassel.de) | Tel. 0561 - 58 50 76



**Besuchen Sie unsere  
Infoveranstaltungen!**

Nutzen Sie die attraktive Förderung  
durch das neue Aufstiegs-BAföG.



### Apple iPad, iPhone und iPod touch

Sie suchen nach einem Einstieg in die Nutzung dieser mobilen Geräte? Erste Schritte und Übungen werden Ihnen ermöglichen, die Grundfunktionen des Betriebssystems iOS und die Bedienung einiger Apps (Anwendungen) kennenzulernen.

Inhalte:

- Grundlagen der Bedienung
- Bildschirmstatur kennenlernen
- Apps herunterladen und sortieren
- Grundeinstellungen
- iCloud konfigurieren

#### W5484 / Jörg Bollerhey Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Mo. 11.3. / 18:00 - 20:30 Uhr  
Mo. 18.3. / 18:00 - 20:30 Uhr  
Mo. 25.3. / 18:00 - 20:30 Uhr  
Mo. 1.4. / 18:00 - 20:30 Uhr  
4 Termine / 77,50 €  
Anmeldung bis: 4.3.

Bitte ein einsatzbereites Gerät und ein USB-Verbindungskabel mitbringen.

### Android-Smartphones für Ältere

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie sind auf der Suche nach einem passenden Smartphone oder haben bereits eines erworben bzw. geschenkt bekommen? Nun wollen Sie wissen, wie Sie es effektiv einrichten und nutzen können? Technik kann jeder verstehen, denn sie ist von Menschen geschaffen! Wir zeigen Ihnen, auf welche wesentlichen Funktionen es dabei ankommt.

Inhalte:

- Welche Geräte lohnen sich für Einsteiger und Einsteigerinnen?
- Smartphone bedienen, einrichten und Zusatzprogramme (Apps) installieren
- Sich im Internet bewegen (surfen)
- E-Mail-Konto einrichten
- Adressbuch (Kontakte) anlegen und verwalten
- Fotos und Videos aufnehmen
- Tipps und Tricks

#### W5485 / Gottfried Sommer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mi. 27.2. / 10:00 - 12:30 Uhr  
Mi. 6.3. / 10:00 - 12:30 Uhr  
Mi. 13.3. / 10:00 - 12:30 Uhr  
Mi. 20.3. / 10:00 - 12:30 Uhr  
4 Termine / 77,50 €  
Anmeldung bis: 20.2.

### Android-Smartphone/-Tablet

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dies ist ein Grundlagen-Kurs. Das Smartphone ist eine Weiterentwicklung des klassischen Handys mit einer Vielzahl neuer Funktionen. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die anfangen, ihre Android-Smartphones beziehungsweise Tablets, zu nutzen oder die ihre Kenntnisse auffrischen oder vervollkommen möchten.

Inhalte:

- Gerätekauf, Ersteinrichtung und Registrierung
- Vorstellung der wichtigsten Grundfunktionen
- Versenden von Nachrichten
- Verbindungsaufbau mit einem WLAN-Netzwerk
- Sicherheit und Einstellungen
- Individuelle Einrichtung der Oberfläche
- Nutzung des Google Play Stores
- Installieren und Entfernen von Apps

#### W5486 / Wolfgang Langer Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12, Raum 3  
Mi. 13.2. / 10:00 - 12:30 Uhr  
Mi. 20.2. / 10:00 - 12:30 Uhr  
Mi. 27.2. / 10:00 - 12:30 Uhr  
Mi. 6.3. / 10:00 - 12:30 Uhr  
Mi. 13.3. / 10:00 - 12:30 Uhr  
Mi. 20.3. / 10:00 - 12:30 Uhr  
6 Termine / 116,50 €  
Anmeldung bis: 5.2.

## Programmierung

### Visual Basic for Applications - Routineaufgaben in Office automatisieren

#### Bildungsurlaub

Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse in mindestens einer Office-Anwendung wie Access, Excel oder Word

Mit der im Microsoft Office-Paket enthaltenen Programmiersprache lassen sich Routineaufgaben automatisieren oder Lösungen realisieren, die mit den Standardfunktionen der Office-Programme nicht möglich sind.

Inhalte:

- Grundlagen der Programmiersprache VBA
- Die Objektmodelle der Microsoft Office-Programme
- Variablen und Datentypen
- Kontrollstrukturen
- Subroutinen und Funktionen
- Werkzeuge für die Fehlerbeseitigung
- Erstellen einfacher VBA-Anwendungen (überwiegend unter Excel)

Im Rahmen dieses Bildungsurlaubes werden auch gesellschaftspolitisch relevante Aspekte des EDV-Einsatzes besprochen. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

#### W5591 / Manfred Stein Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 20.5. / 9:00 - 16:00 Uhr / 5 Termine / 260,70 €  
Anmeldung bis: 20.4.  
Inklusive Fachbuch 20,70 EUR

#### X5591 / Manfred Stein Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 11.11. / 9:00 - 16:00 Uhr / 5 Termine / 260,70 €  
Anmeldung bis: 14.10.  
Inklusive Fachbuch 20,70 EUR

→ Siehe auch Kurse für Kinder und Jugendliche V6646 „Lego Mindstorms NXT - Lego-Roboter konstruieren und programmieren“ in der Rubrik „Kinder-vhs“, ab Seite 145

## Lesen und Schreiben für Erwachsene

Trotz Schulpflicht gibt es viele Menschen, die nur unzureichend lesen und schreiben können. Oftmals führt das zu schweren Belastungen im Alltagsleben, zu Hemmungen und Ängsten bei Ämtern oder beim Ausfüllen von Formularen. Wenn Sie jemanden kennen, der betroffen ist und sich selbst helfen will, dann können wir Ihnen helfen. Um einen guten Start im richtigen Kurs zu ermöglichen, ist es notwendig, ein Beratungsgespräch zu vereinbaren.

Wir beraten kostenlos und anonym. Gemeinsam finden wir einen passenden Kurs. Rufen Sie uns ganz unverbindlich an und vereinbaren Sie einen ersten Gesprächstermin mit uns. Wir freuen uns auf Sie!

Ansprechpartner: Thomas Ewald, Tel. 0561-1003 1695

Gökcan Göksü, Tel. 05671- 8001 2220

Ein Einstieg in laufende Kurse ist grundsätzlich immer möglich.

Zur Zeit gibt es Kurse in Kassel, Hofgeismar und Wolfhagen.

In Kassel wird am Montagabend im Philipp-Scheidemann-Haus unterrichtet. Daneben gibt es Kurse im Olof-Palme-Haus, und zwar Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag jeweils nachmittags.

In Hofgeismar wird am Montagnachmittag im vhs-Gebäude unterrichtet. In Wolfhagen wird am Mittwochnachmittag im vhs-Gebäude unterrichtet.



# Kinder-vhs



## Kinder-vhs

Die „Kinder-vhs“ der Volkshochschule Region Kassel freut sich auf den Besuch von Kindern und Jugendlichen. Damit Ihr Kind gut und sicher bei uns lernen kann, bitten wir Sie, Folgendes zu beachten.

Ob kreatives Angebot oder Fahrradtour mit Übernachtung: wir haben stets nur eine begrenzte Zahl an „Arbeitsplätzen“, Material oder Übernachtungsmöglichkeiten anzubieten. Deshalb muss uns für alle Kurse rechtzeitig vor dem ersten Veranstaltungstag eine Anmeldung durch die Eltern vorliegen.

Wir erwarten von Ihnen, dass Sie Ihr Kind in den Kursraum begleiten, um es persönlich der Obhut der Kursleitung zu übergeben. Bei Bedarf können Sie Ihr Kind bereits im laufenden Kurs für eine Fortsetzung anmelden oder über das Internet, Fax und Telefon im Voraus einen der begehrten Plätze belegen.

Wir beraten Sie gern.

### Ansprechpartner/-innen

#### Nähen | Schmieden | Vater-Kind-Aktionen

Dr. Klaus-Peter Lorenz, Kassel

Tel. 0561-1003 1696 | [dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de](mailto:dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de)

#### Musik | Ballett | Gewaltprävention

Achim Rache, Kassel

Tel. 0561-1003 1685 | [achim-rache@landkreiskassel.de](mailto:achim-rache@landkreiskassel.de)

#### Nähen

Barbara Benedix, Kassel

Tel. 0561-1003 1686 | [barbara-benedix@landkreiskassel.de](mailto:barbara-benedix@landkreiskassel.de)

#### Chinesisch | Spanisch

Jenny Giambalvo-Rode, Kassel

Tel. 0561-1003 1661 | [jenny-giambalvo-rode@landkreiskassel.de](mailto:jenny-giambalvo-rode@landkreiskassel.de)

#### Schwimmen | Sport und Spiel | Entspannung | Kochen

Susanne Ebberts, Wolfhagen

Tel.: 05692-987 3190 | [susanne-ebbers@landkreiskassel.de](mailto:susanne-ebbers@landkreiskassel.de)

#### Computerwelten | Digitale Welten

Tastschreiben am Computer

H.-Friedrich Lammers, Kassel

Tel. 0561-1003 1687 | [friedrich-lammers@landkreiskassel.de](mailto:friedrich-lammers@landkreiskassel.de)

#### Zeichnen/Malen | Tanzen | Plastisches Gestalten

Jörg Bollerhey

Tel. 05671-8001 2331 | [joerg-bollerhey@landkreiskassel.de](mailto:joerg-bollerhey@landkreiskassel.de)

#### Koordination

Gerhard Klingelhöfer, Kassel

Tel. 0561-1003 1670 | [gerhard-klingelhoef@landkreiskassel.de](mailto:gerhard-klingelhoef@landkreiskassel.de)





## Spannung und Abenteuer

### Flusspiraten

*Ein Vater-Kind-Kanu- und Zeltwochenende an der Diemel (ab 7 Jahre)*

*Kooperation mit der Vätergruppe Kassel e.V.*

#### Wochenendseminar

Am Wasserschloss Wülmersen werden die Zelte aufgeschlagen und ein Piratenlager eingerichtet. Am Samstag werden nach einem Fußmarsch zur Domäne in Trendelburg die Kanus gekapert. Danach ist die Diemel flussabwärts bis Bad Karlshafen fest in der Hand von Kindern und Vätern (Väter und Kinder müssen schwimmen können).

Die Abende klingen nach Piratensitte am Lagerfeuer aus.

**W6192 / Achim Mathusek, Tobias Hoose  
Trendelburg-Wülmersen**

Wasserschloss  
Fr. 21.6. / 16:30 - 21:00 Uhr  
Sa. 22.6. / 9:00 - 21:00 Uhr  
So. 23.6. / 9:00 - 13:45 Uhr  
3 Termine / 118 €

Beratung durch die Kursleitung:  
0561-52 62 37

Anmeldung bis: 18.4.

Leistungen: Seminar-, Kanu- und Zeltplatzgebühr für Vater /Erwachsene  
+ Selbstverpflegung (vor Ort zu zahlen)  
+ 31 EUR Kanu- und Zeltplatzgebühr pro Kind

### Ferien-Schreibwerkstatt für Jugendliche

#### Ferienkurs

Mal nichts müssen und alles schreiben dürfen: das erlaubt die Ferienschreibwerkstatt. Für Schülerinnen und Schüler, die Spaß am Schreiben haben und sich mal ausprobieren möchten. Experimentieren, der Fantasie freien Lauf lassen, sich gruseln, herzlich lachen und mitfiebern - das alles ist ausdrücklich erlaubt. Die Kursleitungen haben viele tolle und spannende Schreibregungen im Gepäck und verraten den einen oder anderen Kniff aus der Praxis von Schreibprofis.

Kursleitungen sind die Krimiautorin Nicole Zaspel und der Hörspielautor Markus Keiner-Rockenbach.

Das Angebot richtet sich an Jugendliche ab 12 Jahren. Bei Fragen bitte vorab die Kursleitung kontaktieren (Nicole Zaspel, nicole@happy-magpie.com).

**W6201 / Nicole Zaspel, Markus Keiner-Rockenbach  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Di. 2.7. - Do. 4.7. / 9:00 - 13:15 Uhr / 3 Termine / 46 €  
Anmeldung bis: 21.6.

### Überraschung! Überraschung!

*Schauspielkurs für Kinder der Grundschule Breuna.*

*Mit Stefan Becker vom Spielraum-Theater Kassel*

#### Kompaktkurs

Passend zum 50jährigen Jubiläum der Grundschule in Breuna erarbeitet Stefan Becker mit Kindern der Theater AG sieben kleine theatrale Überraschungen für die Jubiläumsfeier. Gedichte, Lieder und kleine Szenen stehen im Mittelpunkt der 3-stündigen Impulswerkstatt.

**W6216 / Stefan Becker  
Breuna**

Braunsbergsschule  
Fr. 17.5. / 9:00 - 12:00 Uhr / 5 €

## Musik

### Keyboard/Klavier

Unter dem Motto „Spielen(d) lernen“ bieten wir Ihren Kindern einen Weg, Tasteninstrumente wie Keyboard/Klavier leicht und mit Spaß zu erlernen. Der Unterricht findet in Kleingruppen von 5 bis 6 Kindern und Jugendlichen statt, sodass eine gute Begleitung und Förderung gewährleistet ist.

#### Grundkurs

*für Kinder und Jugendliche von 8-14 Jahren*

Durch spielerische Zugänge werden in diesem Kurs Interessierten erste Erfahrungen am Keyboard vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Lust auf Rhythmus, Melodien und das Lernen erster Schritte der Notenschrift sollte vorhanden sein.

**W6220 / Christian Köhn  
(Kleingruppe)**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Mo. 11.2. / 15:45 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 73 €

#### Aufbaukurs I

*Für Kinder und Jugendliche von 8-14 Jahren*

Durch spielerische Zugänge werden in diesem Kurs Interessierten erste Erfahrungen am Keyboard vermittelt. Voraussetzung: Grundkurs.

**W6221 / Christian Köhn  
(Kleingruppe)**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Mo. 11.2. / 16:45 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 73 €

## Rhythmik, Ballett und Tanz

Mit Bewegung im Raum zur Musik entstehen für Kinder und Jugendliche neue, vielfältige Möglichkeiten ihr Körpergefühl und ihre Körperhaltung frei und spielerisch zu entwickeln. In unseren Kursen werden altersgemäß Körperbewusstsein, Gehör, rhythmisches Empfinden und Selbstvertrauen gefördert. Gerade jüngere Kinder üben hier auf leichte und spielerische Art. In dieser Konzentration kommen die Kinder zur Ruhe, und in ihrem Tun kommunizieren sie intensiv.

### Rhythmische Bewegungsspiele

*Für Kinder von 5 - 7 Jahre*

Ausprobieren, nachahmen, Neues erfahren, Bekanntes wiederentdecken und gestalten - so können Kinder ihr Körpergefühl und ihre Bewegungsfertigkeiten erweitern, ihre Kreativität entwickeln und Kraft und Freude spüren.

- Wir kriechen, hüpfen, laufen, schleichen, stampfen, balancieren, trippeln, strampeln...
- Wir sind laut und leise, schnell und langsam, wild und ruhig...
- Wir verwandeln uns in Riesen, Zwerge, Elefanten, Mäuse, Vögel, Fische...
- Wir spielen mit Luftballons, Wolle, Tücher, Murmeln...und das alles mit viel Musik.

Bitte Gymnastikschuhe oder ähnliches mitbringen.

**W6225 / Hildegard Sorg  
Kleingruppe 6-8**

Der erste, etwas längere Kurstag, 11.3., 15:00 - 16:30 Uhr ist zum gegenseitigen Kennenlernen von Eltern, Kindern und Kursleitung vorgesehen. Er ist eine Einführung in die rhythmisch-musikalische Arbeit. Dieser Tag ist kostenfrei. Dennoch ist eine Anmeldung hierfür erforderlich! Sollten Sie danach von dem Kurs zurücktreten wollen, genügt eine telefonische oder schriftliche Abmeldung: 0561-1003-1685 oder - 1694.

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mo. 11.3. / 15:00 - 16:00 Uhr / 11 Termine / 54 €



## Ballett

Ballett-Unterricht ist die Einführung des Kindes/Jugendlichen in die Welt der Schönheit und Grazie. Im Raum der Musik entfalten sich Körperhaltung und Ausstrahlung - auf dem Weg zur Harmonie von Musik und Bewegung. Im Ballett werden altersgemäß Körperbewusstsein, Gehör und Selbstvertrauen gefördert. Gerade jüngere Kinder üben hier auf leichte und spielerische Art. In dieser Konzentration kommen die Kinder zur Ruhe, und in ihrem Tun kommunizieren sie intensiv.

### W6230 / Anastasia Schöbel

Für Kinder von 4 - 6 Jahre  
(Gruppengröße 6-9)

#### Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9  
Mi. 20.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

### W6231 / Yukie Fukuzumi-Weinrich

Für Kinder ab 5 Jahre

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Fr. 15.2. / 15:00 - 16:00 Uhr / 12 Termine / 50,50 €

### W6232 / Yukie Fukuzumi-Weinrich

Für Kinder ab 7 Jahre

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Fr. 15.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 12 Termine / 50,50 €

### FW6233 / Irina Kotovitch

Für Kinder von 5 - 10 Jahre

#### Waganowa-Methode

#### Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13  
Mo. 11.2. / 15:30 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 82,50 €  
Anmeldung nach Beratung durch Frau Kotovitch: 0561-4000265

### W6234 / Irina Kotovitch

Für Kinder und Jugendliche von 11 - 17 Jahre

#### Waganowa-Methode

#### Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Fr. 15.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 82,50 €  
Anmeldung nach Beratung durch die Kursleitung: 0561-4000265

## Malen/Zeichnen/Schmieden/Gestalten

## Zeichnen und Ideen umsetzen für Kinder

*Meine eigene Welt aufs Papier bringen!*

*Kinder bis Klasse 4*

### Ferienkurs

Wie geht das? Gesichter, Menschen oder geplante Dinge auf Papier bringen oder einen kleinen Comic zeichnen? Der Phantasie werden keine Grenzen gesetzt und dass soll hier auch mit Stiften, Farben auf verschiedenem Papier zu Form und Bild gebracht werden. Ziel

ist, mit viel Spaß einen leichten Zugang zu den Grundlagen des Zeichnens und des künstlerischen Ausdrucks kennen zu lernen.

### W6651 / Annika Putz

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mo. 15.4. - Do. 18.4. / 10:00 - 12:30 Uhr / 4 Termine / 39 €  
Anmeldung bis: 5.4.  
Materialkosten ca. 5 € je nach Verbrauch direkt an die Kursleiterin

### W6652 / Annika Putz

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 1.7. - Do. 4.7. / 10:00 - 12:30 Uhr / 4 Termine / 39 €  
Anmeldung bis: 17.6.  
Materialkosten ca. 5 € je nach Verbrauch direkt an die Kursleiterin

## Mangas, Comics, Konzepte und Phantasien

*Zeichnen als Denk- und Ideenmaschine*

*Kinder und Jugendliche ab Klasse 5-6*

### Ferienkurs

Wir erproben verschiedene Zeichentechniken und Schrift- und Bildideen.

Im Verlauf des Kurses versuchen wir, unsere Ideen und Gedanken in eine zwei- oder dreidimensionale bildnerische Struktur umzusetzen und eine ganz eigene Ausdrucksform zu finden.

### W6653 / Annika Putz

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mo. 15.4. - Do. 18.4. / 14:00 - 16:30 Uhr / 4 Termine / 39 €  
Anmeldung bis: 5.4.  
Materialkosten ca. 5 € je nach Verbrauch direkt an die Kursleiterin

### W6654 / Annika Putz

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 1.7. - Do. 4.7. / 14:00 - 16:30 Uhr / 4 Termine / 39 €  
Anmeldung bis: 17.6.  
Materialkosten ca. 5 € je nach Verbrauch direkt an die Kursleiterin

## Ebru

*Zauberei mit Farben auf dem Wasser*

### Ferienkurs

Ebru ist die Kunst und Technik des Malens auf dem Wasser. Du kannst mit speziellen Farben und Pinseln bunte Bilder auf das Wasser malen. So entstehen Landschaften, bunte Blumen oder tolle Mamormuster. Die entstandenen Bilder kannst Du dann auf Papier übertragen. Das ist wie Zauberei. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### W6258 / Nino Balkhamishvili

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Mo. 1.7. - Di. 2.7. / 13:00 - 16:00 Uhr / 2 Termine / 39 €  
Materialabsprache, Tel: 017647992165  
Anmeldung bis: 23.6.  
+ Material (nach Verbrauch)

## Eltern-Kind-Schmieden

### Ferienkurs

Kinder ab 8 Jahren können mit Unterstützung eines Elternteils ein kindgerechtes Wikinger-Messer oder z.B. eine Schlange schmieden. Die Kosten gelten pro Kind. Ein Elternteil ist frei.

Bitte robuste Kleidung und Verpflegung mitbringen!

Für Rückfragen und Wegbeschreibung: Telefon 0175 79 25 040.

(Falls der Kurs voll belegt sein sollte, wird ein 2. Kurs von 14-17 Uhr eingerichtet: W6261)

### W6260 / Kristian Marx, Iris Speck

#### Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5  
Sa. 27.4. und So. 28.4. / 10:00 - 13:00 Uhr / 75 €  
Anmeldung bis: 15.4.  
+ 5€ Materialkosten an die Kursleitung

## Kreativsommer für Kinder

*Für Kinder von 6 - 12 Jahren*

### Ferienkurs

Fahrt ihr erst später oder gar nicht in den Urlaub, wollt euch in den Ferien aber nicht langweilen? Dann seid ihr hier genau richtig! Ihr könnt kneten, Körbe flechten, mit Stoffen experimentieren, Kinderschminken, malen, zeichnen, Schmuck basteln, filzen und vieles mehr. Gruppenbilder und Gruppenspiele gehören natürlich dazu.

### W6263 / Václava Frycová

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 1.7. - Mi. 3.7. / 10:00 - 13:00 Uhr / 3 Termine / 55 €  
Anmeldung bis: 19.6.  
+ Kosten für Material nach Verbrauch.

## Kreativ aktiv am Morgen - für Kinder und Eltern

*Für Kinder von 6 - 12 Jahren*

„Papa, bastelst du was mit mir?“, „Mama spielst du mit mir?“ Kennen Sie diese Fragen? Dann kennen Sie sicher auch diese Antwort: „Später vielleicht, hab' jetzt keine Zeit“ Wir geben Ihnen die Zeit! Und zeigen Ihnen, wie Sie sie kreativ und spielerisch mit Ihrem Kind gestalten können. Basteln Sie miteinander und spielen Sie künstlerische Spiele. Mit vielen überraschenden Ideen und Techniken, in lockerer und kreativer Atmosphäre.

### W6264 / Václava Frycová

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
So. 10.3. / 10:00 - 13:00 Uhr / 2 Termine / 60 €  
Anmeldung bis: 27.2.  
Die Gebühren beziehen sich auf ein Elternteil und ein Kind.  
+ Kosten für Material nach Verbrauch.



### Nähen

#### Kinder-Nähkurs mit Nähmaschinenführerschein

Für Kinder ab 6 Jahren

Wochenendseminar

W6291 / Julia Eckl

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 9.3. / 9:45 - 12:45 Uhr / 19 €

Jedes Kind erhält für die Dauer des Kurses eine eigene kindgerechte Nähmaschine, die sich der individuellen Nähgeschwindigkeit der Kinder anpasst (Firma Brother). Weiteres Zubehör, wie Scheren, Nähgarn, Bügeleisen, Verlängerungskabel, Malstifte, Schablonen, eine Auswahl an Stoffen etc. werden ebenfalls von mir für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt. Die von den Kindern angefertigten Nähstücke können dann mit nach Hause genommen werden.

Anmeldung bis: 26.2.

+ 8 EUR Materialkosten, vor Ort zu zahlen

W6292 / Julia Eckl

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 16.3. / 9:45 - 12:45 Uhr / 20 €

Anmeldung bis: 5.3.

+ 8 EUR Materialkosten, vor Ort zu zahlen

#### Erste Nähübungen mit Hand und Nähmaschine

Ferienkurs für Kinder von 8-12 Jahren

Ferienkurs

Erste kleine Nähprojekte wie Taschen, Beutel, Handyhüllen, lustige Haarbänder und vieles mehr laden zum Mitmachen ein. Nähen mit der Hand aber auch an der Nähmaschine! Auch ein paar nützliche Techniken wie Knöpfnähen oder Sticken können ausprobiert werden. Und wer sich mal mit Häkeln oder Stricken versuchen möchte - nur zu! Bitte mitbringen falls zuhause vorhanden: eine alte Jeans und ein altes T-Shirt zum Zerschneiden, alte Knöpfe, Wolle und eine Schere.

W6293 / Malali Rasa

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Mo. 15.4. - Do. 18.4. / 10:00 - 12:30 Uhr / 4

Termine / 36 €

Anmeldung bis: 5.4.

+ ca. 5€ Materialkosten direkt an die Kursleiterin

#### Kinder-Nähkurs mit Nähmaschinenführerschein

Für Kinder ab 6 Jahren

Wochenendseminar

Nach einer Einführung ins Nähen an der Nähmaschine, die zur Verfügung gestellt wird, werden zunächst Fleece-Deckchen in Mola-Technik angefertigt. So werden die Kinder schnell ein Gefühl für die Handhabung der Maschine bekommen, ohne etwas falsch machen zu können. Dann wird eine kleine Eule genäht, als Talisman oder einfach als Kuscheltier.

Die Kinder erhalten für ihre großartige Leistung einen Nähmaschinenführerschein.

W6295 / Martina Petersen

Grebenstein

Nähwerkstatt Martina Petersen, Marktstr. 3

Sa. 23.3. / 10:00 - 12:00 Uhr / 13 €

Jedes Kind erhält für die Dauer des Kurses eine eigene kindgerechte Nähmaschine, die sich der individuellen Nähgeschwindigkeit der Kinder anpasst (Firma Brother). Weiteres Zubehör, wie Scheren, Nähgarn, Bügeleisen, Verlängerungskabel, Malstifte, Schablonen, eine Auswahl an Stoffen etc. werden ebenfalls von mir für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt. Die von den Kindern angefertigten Nähstücke können dann selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

Anmeldung bis: 12.3.

+ Materialkosten 8 EUR

W6296 / Martina Petersen

Grebenstein

Nähwerkstatt Martina Petersen, Marktstr. 3

Sa. 23.3. / 12:30 - 14:30 Uhr / 13 €

Jedes Kind erhält für die Dauer des Kurses eine eigene kindgerechte Nähmaschine, die sich der individuellen Nähgeschwindigkeit der Kinder anpasst (Firma Brother). Weiteres Zubehör, wie Scheren, Nähgarn, Bügeleisen, Verlängerungskabel, Malstifte, Schablonen, eine Auswahl an Stoffen etc. werden ebenfalls von mir für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt. Die von den Kindern angefertigten Nähstücke können dann selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

Anmeldung bis: 12.3.

+ Materialkosten 8 EUR

#### Osternähen für Kinder

Für Kinder ab 6 Jahren

Die Kinder können verschiedene Dekosachen für das bevorstehende Osterfest nähen ... Stoffeier, süße Häschen oder niedliche Osterlämmer, Körbe, Blumen oder eine Kissenhülle mit verschiedenen Motiven und in diversen Dessins stehen zur Verfügung.

W6297 / Martina Petersen

Grebenstein

Nähwerkstatt Martina Petersen, Marktstr. 3

Sa. 6.4. / 10:00 - 12:30 Uhr / 13,50 €

Jedes Kind erhält für die Dauer des Kurses eine eigene kindgerechte Nähmaschine, die

sich der individuellen Nähgeschwindigkeit der Kinder anpasst (Firma Brother). Weiteres Zubehör, wie Scheren, Nähgarn, Bügeleisen, Malstifte, Schablonen, Stoffe, Perlen, etc. werden ebenfalls von mir für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt. Die von den Kindern angefertigten Nähstücke können dann selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

Anmeldung bis: 26.3.

+ 12 EUR Materialkosten

#### Style your Shirt

Ab 6 Jahren, für Anfänger mit einfachen Nähkenntnissen

Wochenendseminar

Die Kinder bzw. Jugendlichen schneiden sich ein ihrer Größe entsprechendes T-Shirt oder Top aus den von der Nähwerkstatt zur Verfügung gestellten Stoffen und nähen dieses anschließend. Abschließend haben die Kinder die Möglichkeit ihr Shirt nach ihren Wünschen mit Sprüh-Textilfarbe, diversen Schablonen und anderen Kreativtechniken individuell zu verzieren.

W6298 / Martina Petersen

Grebenstein

Nähwerkstatt Martina Petersen, Marktstr. 3

Sa. 15.6. / 10:00 - 13:00 Uhr / 15,50 €

Jedes Kind erhält für die Dauer des Kurses eine eigene kindgerechte Nähmaschine, die sich der individuellen Nähgeschwindigkeit der Kinder anpasst (Firma Brother). Weiteres Zubehör, wie Scheren, Nähgarn, Bügeleisen, Verlängerungskabel, Malstifte, Schablonen, eine Auswahl an Stoffen etc. werden ebenfalls von mir für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt. Die von den Kindern angefertigten Nähstücke können dann selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

Anmeldung bis: 4.6.

+ 20 EUR Materialkosten

#### Kinder-Nähkurs

Für Kinder ab 6 Jahren

Brückentags-Kurs

W6299 / Julia Eckl

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Sa. 23.3. / 9:45 - 12:45 Uhr / 20 €

Jedes Kind erhält für die Dauer des Kurses eine eigene kindgerechte Nähmaschine, die sich der individuellen Nähgeschwindigkeit der Kinder anpasst (Firma Brother). Weiteres Zubehör, wie Scheren, Nähgarn, Bügeleisen, Verlängerungskabel, Malstifte, Schablonen, eine Auswahl an Stoffen etc. werden ebenfalls von mir für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt. Die von den Kindern angefertigten Nähstücke können dann mit nach Hause genommen werden.

Anmeldung bis: 22.2.

+ 15 EUR Materialkosten, vor Ort zu zahlen



## Schwimmen

### Baby- und Kleinkinderschwimmen

*Kinder im Alter von 4 - 12 Monaten mit einem Elternteil*

Wassergewöhnung in der Kleingruppe.

**W6301 / Kerstin Wehran  
Immenhausen**

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5  
Mi. 20.2. / 14:15 - 15:00 Uhr / 15 Termine / 100 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05605-9419803  
inkl. Eintritt Hallenbad

**W6302 / Kerstin Wehran  
Immenhausen**

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5  
Mi. 20.2. / 15:00 - 15:45 Uhr / 15 Termine / 100 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05605-9419803  
inkl. Eintritt Hallenbad

**W6303 / Kerstin Wehran**

Kinder im Alter von 1 - 3 Jahre mit einem Elternteil  
Sensomotorische Früherziehung und spielerischer Umgang mit dem Element Wasser in der Kleingruppe.

**Immenhausen**

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5  
Mi. 20.2. / 15:45 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 100 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05605-9419803  
inkl. Eintritt Hallenbad

### Wassergewöhnung mit ersten Schwimmübungen

*Kinder im Alter von 3 - 5 Jahren*

In einer kleinen Gruppe bereits Erlerntes verfestigen und spielerisch Vertrauen im Wasser aufbauen.

**W6304 / Kerstin Wehran  
Immenhausen**

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5  
Mi. 20.2. / 16:30 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 100 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05605-9419803

### Schwimmen für Kinder

*Wassergewöhnung, Gleiten, Tauchen, Springen*

Ziel des Kurses ist es, das Schwimmen mit Hilfsmitteln zu erlernen.

**W6306 / Veronika Humberg  
Ab 4 Jahre**

**Hofgeismar**  
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Di. 5.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel: 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad

### Schwimmen für Kinder

*Grundkurs*

Ziel des Kurses ist das Schwimmen ohne Hilfsmittel und der Erwerb des Schwimmabzeichens „Seepferdchen“.

**W6307 / Veronika Humberg  
Ab 5 Jahre**

**Hofgeismar**  
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Di. 5.2. / 15:00 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel: 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad

**W6308 / Veronika Humberg**

Ab 5 Jahre

**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Do. 7.2. / 14:30 - 15:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel: 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad

### Schwimmen für Kinder

*Aufbaukurs*

Durch intensives Training kann das Bronze- oder Silberabzeichen erworben werden.

**W6309 / Veronika Humberg**

Ab 5 Jahre

**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Di. 5.2. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel: 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad

**W6310 / Veronika Humberg**

Ab 5 Jahre

**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Do. 7.2. / 15:30 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel: 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad

**W6311 / Veronika Humberg**

Ab 5 Jahre

**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Do. 7.2. / 16:30 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel: 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad

### Schwimmen für Kinder - Juniorretter

Durch intensives Training kann der Juniorretter erworben werden.

**W6312 / Veronika Humberg**

**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Fr. 8.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel: 05671-500 079 und 05671-81 813.

+ Eintritt Hallenbad

**W6313 / Veronika Humberg**

**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Fr. 8.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel: 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad



## Sport und Spiel

### Eltern-Großeltern-Kind-Turnen

ab 1,5 Jahre

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

**W6314 / Ute Rost  
Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7  
Mo. 11.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

**W6315 / Ute Rost  
Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7  
Di. 12.2. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

### Sport und Spiel für Kids ab 3 Jahre

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

**W6316 / Ute Rost  
Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7  
Mo. 11.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

**W6317 / Ute Rost  
Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7  
Di. 12.2. / 16:15 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

### Gewaltprävention für Mädchen

(12-15 Jahre)

*WingTsun - Jedes Mädchen kann lernen, sich selbst zu schützen*

*Ferienkurs*

In diesem Kurs wird den Mädchen angemessenes Verhalten in Streitsituationen und bei (alltäglichen) Grenzüberschreitungen vermittelt, sei es in der Schule, bei Fremdtätern oder mit Menschen aus ihrem sozialen Umfeld. Wir üben den Einsatz der Stimme und der Körpersprache und finden individuelle Lösungen in der Selbstbehauptung und in der Selbstverteidigung. Es werden reale Situationen aus dem Alltag der Mädchen aufgegriffen und Verhaltensweisen (ein)geübt, die die Mädchen im Ernstfall dazu befähigen, angemessen zu handeln. Gewaltprävention bedeutet, eine Situation frühzeitig zu erkennen und zu stoppen, bevor sie eskaliert. Bitte Indoor-Turnschuhe, bequeme Kleidung, eine Decke und etwas zu essen und zu trinken mitbringen.

**W6321 / Sabine Mackrodt  
Kassel**

WingTsun, Schule für Frauen, Sickingenstr. 10  
Do. 25.4. - Fr. 26.4. / 9:00 - 13:00 Uhr / 2 Termine / 44 €

Anmeldung bis: 12.4.

+ € 5 für Raumnutzung

### Inline-Skating 6 - 9 Jahre

*Grundkurse*

*Tagesseminar*

Ein Theorie- und Praxisworkshop für alle, die Inline-Skating von Grund auf erlernen möchten, von Fahrtechniken wie Umsteigen, Kurven fahren, Slalom, rückwärts fahren bis zu Bremstechniken und dem richtigen Fallen. Erforderlich sind Inline-Skates mit montierter Fersenbremse und kompletter Schutzbeklei-

dung. Außerdem sollten die Kinder sich selbstständig, wenn auch langsam, auf Inline-Skates fortbewegen können.

Der Kurs findet auch bei Regen bzw. schlechtem Wetter statt (im OTC). Treffpunkt ist immer der Besucherparkplatz an der Hauptwache.

**W6341 / Harald Ehrhardt  
Baunatal-Altenbauna**

VW-Werk, Hauptwache, Rudolf-Leiding-Platz 1  
Sa. 4.5. / 10:00 - 12:15 Uhr / 13,50 €  
Anmeldung bis: 22.4.

**W6342 / Harald Ehrhardt  
Baunatal-Altenbauna**

VW-Werk, Hauptwache, Rudolf-Leiding-Platz 1  
Sa. 11.5. / 10:00 - 12:15 Uhr / 13,50 €  
Anmeldung bis: 29.4.

**W6343 / Harald Ehrhardt  
Baunatal-Altenbauna**

VW-Werk, Hauptwache, Rudolf-Leiding-Platz 1  
Sa. 18.5. / 10:00 - 12:15 Uhr / 13,50 €  
Anmeldung bis: 6.5.

## Kochen

### „Topfgucker“ - ran an den Herd

*Für Kinder von 8 - 14 Jahren*

Wir kochen und genießen gemeinsam leckere Gerichte. Ganz nebenbei lernt ihr den Umgang mit den Küchengeräten und einiges über unsere Lebensmittel und ihre Herkunft. Lasst euch überraschen, wie viel Spaß in der Küche möglich ist.

### In der Küche um die Welt:

*Frankreich - Crepes - Brioche - Tarte!*

*Tagesseminar*

Wir kochen nach französischem Rezept und genießen gemeinsam unsere Köstlichkeiten an einem schön dekorierten Tisch.

**W6333 / Christiane Meyer-Hozak  
Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12  
Do. 28.3. / 16:30 - 19:30 Uhr / 11 €  
Anmeldung bis: 18.3.

+ Lebensmittelumlage 4,50 EUR

**W6334 / Christiane Meyer-Hozak  
Trendelburg-Gottsbüren**

Dorfgemeinschaftshaus, Schulstr. 5  
Mo. 11.3. / 16:30 - 19:30 Uhr / 11 €  
Anmeldung bis: 4.3.

+ Lebensmittelumlage 4,50 EUR



## Entspannung

### Wohlfühlzeit für uns - Eltern-Kind-Entspannung

Für Kinder ab 6 Jahre mit einem vertrauten Erwachsenen

#### Tagesseminar

Dieser Kurs lädt Sie und ihr Kind zum Entspannen, Loslassen und Wohlfühlen ein. Eine gemeinsame Auszeit in ruhiger Umgebung mit Fantasiereisen, Bewegungsspielen, Massagen u.a. Auf dieser Reise begleiten uns die leisen Klänge der Klangschalen. Dadurch kann eine Atmosphäre der Vertrautheit und Ruhe entstehen.

Bitte mitbringen: Socken, eine Decke und bequeme Kleidung.

#### W6344 / Simone Wettig Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Sa. 6.4. / 14:00 - 17:00 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 18.3.

### Wandern mit Lamas

Für Kinder ab 8 Jahre mit einem vertrauten Erwachsenen

#### Tagesseminar

Bei diesem Spaziergang auf Feld- und Waldwegen rund um Ahnatal-Heckershausen begleiten uns zwei große, sanftmütige Südamerikaner mit weichem Fell. Die Lamas Henry und Pele geben die Gelegenheit ganz neue Erfahrungen in der Natur zu machen. Nach ca. einstündiger Wanderung erreichen wir den Rastplatz, hier ist Raum und Zeit für Spiele in der Gruppe und wer möchte, kann einer Geschichte über Lamas lauschen.

Bitte mitbringen: Trinkflasche und festes Schuhwerk.

Treffpunkt: Stallgebäude Harleshäuser Str. 8 in Heckershausen.

W6345 / Claudia Scheffler  
Ahnatal-Heckershausen  
Lamatherapie Claudia Scheffler,  
Heckershäuser Str. 8  
Mo. 1.7. / 15:00 - 17:00 Uhr / 22 €  
Anmeldung bis: 17.6.

W6346 / Claudia Scheffler  
Ahnatal-Heckershausen  
Lamatherapie Claudia Scheffler,  
Heckershäuser Str. 8  
So. 7.7. / 10:00 - 12:00 Uhr / 22 €  
Anmeldung bis: 17.6.

## Sprachen

### Chinesisch

#### Chinesisch Anfänger 1

W6400 / Hong Ying Li  
Kassel  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Sa. 19.1. / 14:00 - 15:00 Uhr / 16 Termine / 109 €

#### Chinesisch Anfänger 2

W6401 / Hong Ying Li  
Kassel  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Sa. 19.1. / 15:00 - 16:00 Uhr / 16 Termine / 109 €

#### Chinesisch HSk 3

W6402 / Hong Fan-Hofmeister  
Kassel  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Sa. 19.1. / 13:00 - 14:00 Uhr / 16 Termine / 109 €

#### Chinesisch HSK 4

W6403 / Hong Fan-Hofmeister  
Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Sa. 19.1. / 12:00 - 13:00 Uhr / 16 Termine / 109 €

### Spanisch

Zur Zeit befinden wir uns in der Planung neuer Kurse für Kinder. Gerne können Sie unter der Kursnummer W6404 Ihr Interesse unter 0561 1003 1681 bekunden. Wir setzen uns mit Ihnen in Verbindung, sobald wir ein konkretes Angebot unterbreiten können.

## Mathematik

### Mathe für die Klasse 9 und 10

Vorzugsweise für Klasse 9 und 10. In der Lerngruppe mit maximal 12 Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmern können Wissenslücken mittels ausgewählter Aufgaben beseitigt werden. Auch eigene Vorschläge sind willkommen. Hausaufgaben können sofort gemalt werden. Alles wird durch Modelle, maßstäbliche Darstellungen, lebensnahe Bilder, Diagramme, Experimente und anderes veranschaulicht. Übliche Aufgaben in abstrakter Form werden somit für jeden nachvollziehbar erklärt. Auch durch Testaufgaben vermittelt der Kurs mehr Sicherheit in Klassenarbeiten und in der Abschlussprüfung.

Für Schülerinnen und Schüler der Klasse 11 ist der Kurs S 5010 geeignet.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Geodreieck o.ä. (mind. 20 cm)

#### W6500 / Rudolf Daum Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Mi. 13.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 81 €



## Tastschreiben

### Tastschreiben am Computer - Kurzlernmethode

Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 3

#### Ferienkurs

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Tastschreiben nach dem Zehnfingersystem erleichtert es dir, den Computer zu bedienen. Du lernst mit vielen Sinnen (multi-sensorisches Lernen), die Tastatur effektiv zu bedienen und in kurzer Zeit „blind“ zu schreiben.

Inhalte:

- Tastenzuordnung zu den einzelnen Fingern
- Schnell, sicher und fehlerfrei kurze Texte schreiben und gestalten

**W6510 / Angelika Wolnarek**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Di. 23.4. / 9:00 - 12:30 Uhr / 4 Termine / 59,40 €

Anmeldung bis: 9.4.

Inklusive Fachbuch 15,90 €

## Natur und Umwelt

### Wasserfloh und Co.

*Eine Reise in die Welt unserer Kleinlebewesen*

Der Kurs richtet sich an alle Kinder und Jugendliche, die einmal etwas genauer hinschauen möchten. Was zappelt da in der Fischfuttertüte, was krabbelt da im Moos, wer knabbert da an meinen Pflanzen?

All diese Fragen werden beantwortet. Die „Tierchen“ können dann unter der Lupe und dem Mikroskop selbst beobachtet werden.

Teilnehmende Eltern sind gern gesehen und können als Unterstützung kostenfrei teilnehmen. Wer über ein eigenes Mikroskop verfügt, kann dies mitbringen. Kursgeräte sind jedoch ausreichend vorhanden. Die maximale Platzzahl ist 12.

Die Eltern sollten den Kindern einen kleinen Imbiss und genug zu trinken mitgeben.

**W6530 / Wolfgang Grigoleit**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Sa. 23.3. / 11:00 - 12:30 Uhr / 8 €

## Computerwelten

Du hast den passenden Computerkurs in unserem Programmheft nicht gefunden?

Hier ist bestimmt etwas für dich dabei:  
[www.vhs-nordhessen.de](http://www.vhs-nordhessen.de)

### Robot in der Halle

Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 6

#### Ferienkurs

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows

Du hast bisher mit Computerprogrammen gearbeitet oder gespielt? Möchtest du auch wissen, wie ein Computer programmiert wird?

„Robot in der Halle“ ist eine kleine Modellwelt, mit der du leicht die Grundlagen des Programmierens erlernen kannst. In einer Excel-Tabelle wird ein virtueller „Roboter“ bewegt, der auf wenige einfache Befehle hört. Diese kannst du dann zu mächtigeren Befehlen „zusammenbauen“, mit denen komplizierte Aufgaben gelöst werden können. Dabei lernst du nebenbei auch noch einiges über VBA (Visual Basic für Anwendungsprogramme), die Programmierumgebung, die hinter allen Microsoft Office-Programmen steht. Am Ende des Kurses kannst du einfache Programme selbst erstellen.

**W6644 / Bernd Noé**

Programmieren mit Excel 2016

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Di. 23.4. - Fr. 26.4. / 14:15 - 17:30 Uhr /

4 Termine / 103,50 €

Anmeldung bis: 9.4.

+ Skript 3 EUR

### Lego Mindstorms NXT - Lego-Roboter konstruieren und programmieren

Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 5

#### Ferienkurs

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows  
Lego-Roboter werden für bestimmte Aufgaben konstruiert und mit einer grafischen Software programmiert.

Inhalte

- Robotermodelle konstruieren und zusammenbauen
- Programmieren verschiedener Aufgaben
- Testen und Programmierfehler beheben

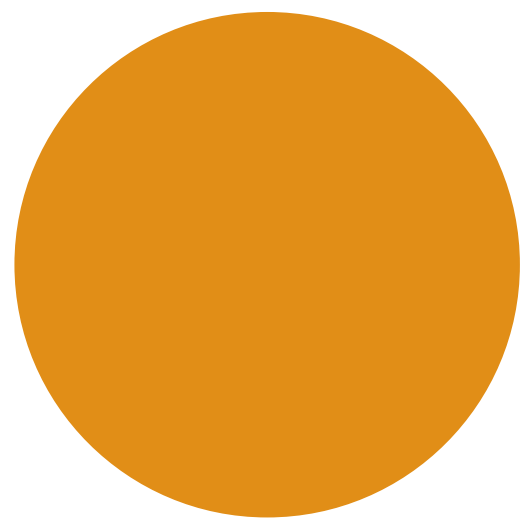
**W6646 / Bernd Noé**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 15.4. - Do. 18.4. / 14:15 - 17:30 Uhr / 4 Termine / 103,50 €

Anmeldung bis: 2.4.



# BILDUNGSURLAUB

Ansprechpartner Gerhard Klingelhöfer  
Tel. 0561-10031670  
gerhard-klingelhoef@landkreiskassel.de

Die nachfolgend aufgeführten Veranstaltungen sind bereits als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt bzw. im Anerkennungsverfahren.  
Ausführliche Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie in der betreffenden Kursbeschreibung unter der angegebenen Kursnummer in den Programmbereichen.

## Aktiv im dritten Lebensalter

**X1152 / Sytt**  
Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 10.11. - So. 17.11. / 480 €  
Unterbringung EZ/VP, Seminargebühren  
eigene Anreise

## Regenerative Energie und die Länder des Südens

**X1724 / Kaufungen-Niederkaufungen**  
Tagungs- u. Begegnungshaus, Wilhelmsstr. 7  
Mo. 9.9. - Fr. 13.9. / 250 €  
Die Kosten für die Lebensmittel und die Fahrt sind inbegriffen!

## Burnout-Prävention Gesunde Lebensbalance mit Meditation, Yoga und Achtsamkeit

**W3040 / Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mo. 1.7. - Fr. 5.7. / 257,50€

## Englisch Refresher B1

In Kooperation mit der IG-Metall Nordhessen  
**W4001 / Kassel**  
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111  
Mo. 20.5. - Fr. 24.5. / 195 €

## Business English B1

English Skills for Job Situations.  
**W4004 / Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mo. 24.6. - Fr. 28.6. / 195 €

## Fit im Büro mit Office

**W5305 / Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Mo. 11.3. - Fr. 15.3. / 258 €

**X5305 / Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Mo. 4.11. - Fr. 8.11. / 258 €

## Microsoft Excel - Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen -

Excel 2016 Intensivkurs / Crashkurs  
**W5387 / Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mo. 3.6. - Fr. 7.6. / 258 €

**X5387 / Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mo. 2.12. - Fr. 6.12. / 258 €

## Visual Basic for Applications - Routineaufgaben in Office automatisieren

**W5591 / Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 20.5. - Fr. 24.5. / 260,70 €  
Inklusive Fachbuch 20,70 €

**X5591 / Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 11.11. - Fr. 15.11. / 260,70 €  
Inklusive Fachbuch 20,70 €





# 100 Jahre Volkshochschule 100 Jahre Bildung für alle in der Region Kassel

Am 1. Mai 1919 fand im Herkulesbräu in der Oberen Königsstraße in Kassel die Gründungsversammlung des Vereins „Volkshochschule Kassel“ statt. Es gab zwei Strömungen, die für die Bildung der Volkshochschule wesentlich waren: Da waren einmal die bildungsinteressierten Bürgerinnen und Bürger, die an einer grundsätzlichen Bildung für alle – vorwiegend im Schöngestigen – interessiert waren; und es gab die Vertreter von Arbeiterorganisationen, die vor allem die damals bildungsbenachteiligten Arbeiter im Blick hatten. Einer der prominentesten Förderer war Philipp Scheidemann, der als Reichspräsident und Oberbürgermeister der Stadt Kassel eng mit der Volkshochschule verbunden war.

Die ersten Abendkurse fanden in der Murhardschen Bibliothek statt und reichten vom Gesundheitskurs („Unsere Nahrungsmittel und ihre Bedeutung für die Ernährung“) über „Ausgewählte Kapitel auf dem Gebiete der Kinderforschung“ über philosophische Abende („Wie ist das Alte Testament entstanden?“) und der Philosophie Friedrich Nietzsches, bis hin zu Einführungen in die Rechtswissenschaft, das Völkerrecht und die Volkswirtschaft. Auch die heute so genannte Grundbildung fand schon damals statt: „Arithmetik für Anfänger“ stand zum Beispiel auf dem Plan. Und die kulturelle Bildung wurde mit „erzählenden und lyrischen Dichtungen neuerer Zeit“ bedacht. Auch der Umweltgedanke fand damals schon Platz im Programm: „Das organische Leben auf der Erde, sein Ursprung und seine Erhaltung“ lautete der Titel einer Veranstaltung.

Schon in den frühen 1920er Jahren wurden sogar erste Ferienkurse auf Sylt im Klappholtal in einer Art Barackenlager ver-

anstaltet. Und 1922 entstand in Gudensberg eine Art Volkshochschulheim, das zu einem Ort der deutschen Jugendbewegung wurde.

Die Entwicklung der Volkshochschule Kassel ging rasant voran und erreichte 1931 mit über 1400 Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen ersten Höhepunkt.

1933 wurde die Volkshochschule zerschlagen und erst 1946 konnte sie von Hermann Schafft wieder gegründet werden. Jetzt entstanden auch im Altkreis Kassel Volkshochschulen. 1964 konnte das neue Volkshochschulgebäude eingeweiht werden; und 1972 wurde das Jugendbildungswerk der Stadt Kassel und die Bürgerhäuser mit der Volkshochschule zusammengeführt zur Gesamtvolkshochschule Kassel.

1972 bildete sich im neuen Landkreis Kassel mit den Altkreisen Kassel, Wolfhagen und Hofgeismar die Volkshochschule Landkreis Kassel und 2007 fusionierten die beiden Volkshochschulen Stadt und Landkreis Kassel zur Volkshochschule Region Kassel.

Heute hat die Volkshochschule Region Kassel ca. 35.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die über 3.000 Kurse pro Jahr besuchen. Das Angebot reicht von Sprachkursen für 26 Sprachen über kulturelle Bildung, Bewegungs- und Gesundheitskursen, einer Kinder-Volkshochschule bis hin zur beruflichen Bildung. Einen besonderen Schwerpunkt bildet die politische und gesellschaftliche Bildung mit vielfältigen Veranstaltungsangeboten – u. a. auch zur Erinnerungskultur in Kassel.

Katharina Seewald, Auszug aus dem Jahrbuch 2019 des Landkreises Kassel



Die Murhardbibliothek, 1905 erbaut



Am 1. Mai 1919 fand im Herkulesbräu in der Oberen Königsstraße in Kassel die Gründungsversammlung des Vereins „Volkshochschule Kassel“ statt

# Leben und Lernen mit Behinderungen

Es ist unser Ziel, die gemeinsame Teilhabe von Menschen mit und ohne Behinderung an Angeboten der öffentlichen Erwachsenenbildung in der Region Kassel zu fördern. Wir stehen im Kontakt zu Mitarbeiter/-innen der regionalen Behindertenhilfeeinrichtungen, Vertreter/-innen von Selbsthilfegruppen und reflektieren die inklusive Ausrichtung der Angebotsplanung und -durchführung.

Menschen mit einem Handicap können zuweilen an einem Kurs nur dann teilnehmen, wenn sie eine individuelle Hilfe bzw. Unterstützung erhalten. Deshalb haben wir das Anmeldeformular um eine Abfrage zur Unterstützungsanforderung erweitert. Ist dort ein Bedarf vermerkt, nehmen wir zeitnah Kontakt auf und organisieren, im Rahmen der Möglichkeiten, die notwendige Unterstützung. So erleichtern wir den Zugang zu allen Angeboten der Volkshochschule Region Kassel. Weitere Infos:

Elfriede Schäth, Tel. 05692-987-3193  
elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

Gerhard Klingelhöfer, Tel. 0561-1003-1670  
gerhard-klingelhoefer@landkreiskassel.de

# Selbstständig und kompetent im Alter

Die Volkshochschule ist im Stadtgebiet Kassel als Kooperationspartner im Präventionsprojekt „GRIPS- kompetent im Alter“ aktiv. In Stadt und Landkreis Kassel engagiert sie sich besonders in der Aus- und Fortbildung der Gruppenleitungen. Im Landkreis Kassel initiiert sie seit 2014 unter dem Motto „Selbstständig und kompetent im Alter – gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität“ den Aufbau dezentraler Gruppenangebote, siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse W3470 – W3498.

## Ausbildung zur Gruppenleitung GRIPS – kompetent im Alter

Ausbildung zur Gruppenleitung GRIPS – kompetent im Alter  
Das Projekt GRIPS – kompetent im Alter - bietet inzwischen an über 30 Standorten im ganzen Stadtgebiet Kassel älteren Menschen die Möglichkeit, gemeinsam und kostenlos Gedächtnis, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren. Möglich ist dieses bundesweit einzigartige, vom städtischen Referat für Altenhilfe, dem Seniorenreferat der Evangelischen Kirche Kassel und der vhs Region Kassel koordinierte Angebot durch das ehrenamtliche Engagement der fast 60 GRIPS-Trainerinnen und -Trainer.

In den vergangenen Jahren haben sich diese Ehrenamtlichen zunächst im Bereich Prävention qualifiziert und nahmen kostenfrei an den Modulen Basic und Kompetenztraining der SimA®-Trainerqualifizierung teil. Im Anschluss daran sind sie in

zahlreichen Stadtteilen in Kassel als GRIPS-Gruppenleitungen, in Bürgerhäusern, Kirchengemeinden, in den Stadtteiltreffpunkten der Wohnungswirtschaft, Stadtteilzentren für Ältere und vielen anderen Einrichtungen vor Ort, tätig.

Immer noch besteht Bedarf an engagierten GRIPS-Trainerinnen und Trainern, die – so viel sei verraten – durch die Ausbildung auch einiges über das eigene Älterwerden lernen.

Ein ideales Angebot also für alle, die auf dem Weg ins aktiv gestaltete Alter sind!

Weitere Informationen:

Referat für Altenhilfe des Sozialamtes der Stadt Kassel,  
Tel: 0561 787-5024 (vormittags), E-Mail: nina.hesemeier@kassel.de oder  
Elfriede Schäth, Tel: 05692-987-3193,  
E-Mail: elfriede-schaeth@landkreiskassel.de



Konzentration-Bewegung-Koordination und vor allem Spaß bei der Gruppenstunde



Gruppenleitungen beim Erfahrungsaustausch

## Ausbildungskurs Was ist SimA®?

Das SimA®- Trainingsprogramm ist ein an der Universität Erlangen-Nürnberg entwickeltes multimodales Angebot, welches Maßnahmen der geistigen und körperlichen Aktivierung in Gruppen sowie das gemeinsame Bearbeiten alltagsrelevanter Themen vereint. Die Wirksamkeit des SimA-Präventionsprogramms wurde in Bundesforschungsprojekten am Institut für Psychogerontologie der Universität Erlangen-Nürnberg untersucht ([www.sima-akademie.de](http://www.sima-akademie.de))



## SimA®-Basic

**W7720 / Charlotte Vortmann  
Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 8. und Sa. 9.3. / jeweils 10:00 - 16:00

Ev. Gemeindehaus Wolfsanger, Wolfsangerstr. 126  
Fr. 22. und Sa. 23.3. / jeweils 10:00 - 16:00  
4 Termine / 24 Unterrichtseinheiten

## SimA®-Kompetenztraining

**W7721 / Elfriede Schäth  
Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 24.5. und Sa. 25.5., jeweils 9:00 - 16:30  
2 Termine / 16 Unterrichtseinheiten

SimA® Basic und SimA® Kompetenztraining richten wir nach Bedarf in der Region Kassel ein. Neben dieser Qualifizierung im Bereich Prävention nach der Methode SimA® wird die Arbeit der Gruppenleitungen durch kontinuierlichen Erfahrungsaustausch, Fortbildungen zu ausgewählten Themen und ein Jahrestreffen begleitet. Der Ausbau der Arbeit im Landkreis Kassel wird seit März 2018 durch das Hessische Kultusministerium im Rahmen des Weiterbildungspakts gefördert. Weitere Informationen: Elfriede Schäth, Tel: 05692-987-3193, E-Mail: [elfriede-schaeth@landkreiskassel.de](mailto:elfriede-schaeth@landkreiskassel.de)



## Januar

### Für gegenseitige Achtung und Verständigung... Die Anfänge der Kasseler Volkshochschule

Thomas Ewald  
Kassel, Hess. Landesmuseum, Brüder-Grimm-Platz 5  
Do. 24.1. / 18:00 - 20:00, 0 €

### Holocaust-Gedenktag

Thomas Ewald  
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 28.1. / 10:00 - 12:00, 0 €

## Februar

### Kassel und seine Vorortbahnhöfe

Dr. Lutz Münzer  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Fr. 8.2. / 20:00 - 21:45, 5 €

### Die Erben der Arisierung

Armin H. Flesch  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 11.2. / 19:00 - 20:30, 5 €

### Der große schwarze Vogel

Stefanie Höfler liest  
Wolfhagen, Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20  
Mi. 13.2. / 11:30 - 13:05, 4 €

### Der Teufel mit den drei goldenen Haaren

Figurentheater "Theater der Nacht", Northeim  
Heiko Brockhausen  
Lohfelden, ASB-Mehrgenerationenhaus, Friedrich-Ebert-Ring 25c  
Do. 14.2. / 17:00 - 19:15, 7,5 €

### Klopfen Sie sich frei

Meridian-Energie-Techniken (MET) nach Rainer Franke®

Ellen Thiele  
Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 19.2. / 10:00 - 11:30, 5 €

### Schutz digitaler Identitäten - auch "über den Tod hinaus"

Aniane Emde  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Di. 19.2. / 18:00 - 20:00, 0 €

### "Der Dornauszieher" (ital. Spinario) und seine Bedeutung durch die Kunstgeschichte

Konrad Nachtwey  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 20.2. / 20:00 - 21:30, 5 €

### Fit und vital in den Frühling

Tarina Simone Sänger  
Wolfhagen, vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Do. 21.2. / 19:30 - 21:00, 5 €

### Rabenvatersorgen

Krimilesung mit Emlin Borkschart  
Emlin Borkschart  
Hofgeismar, Buchhandlung Bücherstapel, Mühlenstra. 10  
Fr. 22.2. / 19:30 - 21:00, 5 €

### Leben mit Hochsensibilität

Warum manche mehr empfinden und was das für sie und andere bedeutet.  
Matthias Gaenger  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 25.2. / 19:00 - 21:00, 5 €

### Schutz digitaler Identitäten - auch "über den Tod hinaus"

Aniane Emde  
Baunatal-Altenbauna, vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Di. 26.2. / 18:00 - 20:00, 0 €

### Der Mensch und seine Beziehung zu Schöpfung und Natur in den Religionen der Welt

Dr. Jürgen Wolf  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 27.2. / 20:00 - 21:30, 5 €

### Traumhaftes Kanada

Michael Stuka  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 28.2. / 19:30 - 21:30, 6 €

### Die Story des Punkrock in Kassel

Dr. Wolfram Boder  
Kassel, "Mutter", Bunsenstr. 15  
Do. 28.2. / 20:00 - 21:30, 5 €

### 100 Jahre Bauhaus

Holger Thies  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 28.2. / 20:00 - 21:30, 5 €

## März

### Polen verstehen: Geschichte, Politik, Gesellschaft

Gerhard Gnauck liest  
Wolfhagen, Buchhandlung Mander, Schützeberger Str. 29  
Fr. 1.3. / 18:30 - 20:00, 8 €

### In tiefen Schluchten

Anne Chaplet liest  
Bad Karlshafen, Antiquariat Schäfer, Gewölbekeller, Conradstr. 2  
Sa. 2.3. / 17:00 - 18:45, 7 €

### Pflegebedürftig- was nun?

Das Pflegestärkungsgesetz  
Hofgeismar-Hümme, Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12  
Do. 7.3. / 15:00 - 16:30, 0 €

### IM WESTEN NICHTS NEUES, USA 1930, Regie: Lewis Milestone

Thomas Ewald  
Kassel, Filmladen, Goethestr. 31  
Do. 7.3. / 18:00 - 21:00, 7 €

### Der richtige Weg zur Haussanierung- teure Fehler vermeiden

Vortrag und Beantwortung von Fragen  
Volkhard Bouchon  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Fr. 8.3. / 18:00 - 21:00, 5 €

### Grenzgänger

Mechthild Borrmann liest  
Lohfelden, ASB-Mehrgenerationenhaus, Friedrich-Ebert-Ring 25c  
Sa. 9.3. / 17:00 - 18:45, 7 €

### Der Held im Pardelfell: Eine georgische Sage von Schota Rustaweli

Lesung mit Kat Menschik und Tilman Spreckelsen  
Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2  
Sa. 9.3. / 19:00 - 21:15, 14 €

### Tod und Wiedergeburt

Steinkammergräber und religiöse Vorstellung im Neolithikum  
Klaus Albrecht  
Wolfhagen, Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1  
Di. 12.3. / 19:30 - 21:00, 3 €

## VON CALIGARI ZU HITLER, Das deutsche Kino im Zeitalter der Massen, Dokumentation zum Film in der Weimarer Republik, BRD 2014, Regie: Rüdiger Suchsland

Thomas Ewald  
Kassel, Filmladen, Goethestr. 31  
Do. 14.3. / 18:00 - 21:00, 7 €

## Große Musiker/-innen im Portrait - Kurt Cobain.

*Portrait eines viel zu früh verstorbenen Genies*

Dr. Wolfram Boder  
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Do. 14.3. / 18:30 - 20:00, 5 €

## Endlich "Ich-sein"

*Schein oder Sein?*

Angela Osius  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 14.3. / 20:00 - 21:30, 5 €

## Rabenvatersorgen

*Krimilesung mit Emlin Borkscher*

Breuna, Kulturscheune, An der Kirche 1  
Fr. 15.3. / 19:30 - 21:00, 5 €

## Schach - Frühstück

Karl-Heinz Kuhn  
Lohfelden, Alte Schule, Ochshäuser Dorfstr. 20  
Di. 19.3. / 10:00 - 11:30, 3 €

## Schmerz akzeptieren - Lebensqualität entwickeln

Claudia Wegener  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 19.3. / 18:00 - 19:30, 5 €

## Richard Wagner und Jacques Offenbach

*In Kooperation mit der Richard Wagner Verband Kassel*

Dr. Dieter David Scholz  
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Di. 19.3. / 18:00 - 19:30, 5 €

## Gedanken verloren - Unthinking

Vom Analyst, der ging, um die Welt mit dem Herzen zu sehen  
Eine Aufbruchsgeschichte in Worten, Fotografien und Pianoklängen  
Christof Jauernig  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mi. 20.3. / 19:00 - 21:00, 5 €

## Gedanken verloren - Unthinking

Vom Analyst, der ging, um die Welt mit dem Herzen zu sehen  
Eine Aufbruchsgeschichte in Worten, Fotografien und Pianoklängen  
Christof Jauernig  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mi. 20.3. / 19:00 - 21:00, 5 €

## "Die deutscheste der Künste".

*Thomas Mann, Nietzsche und die Musik in den "Betrachtungen eines Unpolitischen"*

*Vortrag*

Axel Schmitt  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 21.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €

## AFFAIRE BLUM, DEFA 1948, Regie: Erich Engel

Thomas Ewald  
Kassel, Filmladen, Goethestr. 31  
Do. 21.3. / 18:00 - 21:00, 7 €

## Das Woodstock-Festival - Erinnerung an einen Mythos und eine Legende

Karl Brandenstein  
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Do. 21.3. / 18:30 - 20:00, 5 €

## Mineralstoffe nach Dr. Schüssler

Gundolf Wehr  
Wolfhagen, vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Do. 21.3. / 19:30 - 21:00, 5 €

## Der Bergsteiger Bernd Arnold - Ein Grenzgang

*Lesung mit Foto-Show*

Peter Brunnert  
Hofgeismar-Hümme, Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
Fr. 22.3. / 18:00 - 20:00, 7 €

## Fotosafari in der Serengeti

*Auf den Spuren von Bernhard und Michael Grzimek*

Henning Ringewaldt  
Liebenau-Haueda, Dorfgemeinschaftshaus, Alte Lange Str.  
Mo. 25.3. / 20:00 - 22:00, 6 €

## Plastik im Meer

*Webinar in der Veranstaltungsreihe "Smart Democracy" zu Digitalisierung und Gesellschaftspolitik*

Michael Schäfer  
Hofgeismar, vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Mi. 27.3. / 19:00 - 21:30, 0 €

## Dekadenz und Wagnerismus. Thomas Manns "Tristan" und "Wälsungenblut"

Axel Schmitt  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 28.3. / 18:00 - 19:30, 5 €

## Große Musiker/-innen im Portrait - Hector Berlioz und seine fixe Idee

Dr. Wolfram Boder  
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Do. 28.3. / 18:30 - 20:00, 5 €

## Kanada - Per Fahrrad 6000 km von Vancouver nach Halifax - - digitale Multivisionsshow von Reinhard Pantke

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 28.3. / 19:00 - 21:00, 6 €

## Blanka Pudler: Wie ein 15-jähriges Mädchen Auschwitz und Zwangsarbeit überlebte

Wolfhagen, Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20  
Fr. 29.3. / 11:30 - 13:05 Uhr / 4 €

## April

---

## Positive Konfliktstrategien in Erziehung und Partnerschaft

Vera Mennemeier  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 2.4. / 20:00 - 21:30, 5 €

## Im Verborgenen

*Ljuba Arnavotic liest*  
Wolfhagen, Buchhandlung Mander, Schützeberger Str. 29  
Mi. 3.4. / 19:00 - 21:00, 10 €

## Es lebe die Weimarer Republik!

*(Kultur)geschichtliche Skizzen zur ersten deutschen staatlichen Demokratie 1918-1933*

Dr. Torsten Reters  
Wolfhagen, Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1  
Mi. 3.4. / 19:30 - 21:00, 3 €

## Arno Schmidt: Zettels Traum

Axel Schmitt  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 4.4. / 18:00 - 19:30, 5 €

## Besuch beim Hasen - von Christian Oster

*Für Kinder ab 7 Jahren, - und zur Freude aller "Großen"*

Stefan Becker  
Lohfelden, ASB-Mehrgenerationenhaus, Friedrich-Ebert-Ring 25c  
Fr. 5.4. / 16:30 - 17:45, 5 €

## Das kleine 1x1 der Darmgesundheit

Christine Theune  
Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 9.4. / 10:00 - 11:30, 5 €

## Gesundheit im Gespräch

*Mediensucht*

Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 9.4. / 18:30 - 20:00, 0 €

## Hotel Dellbrück: Autorenlesung mit Michael Göring

Kassel, Stadtbibliothek, Viktoria-Haus, Obere Königsstr. 3  
Mi. 10.4. / 19:00 - 21:00, 5 €

## Wer war eigentlich Louis Spohr?

Dr. Wolfram Boder  
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Do. 11.4. / 18:30 - 20:00, 5 €

## Hypnose in der Therapie - Möglichkeiten und Grenzen

Heidmarie Hofmann  
Wolfhagen, vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Do. 11.4. / 19:30 - 21:00, 5 €

## Anmut und Feigheit

*Frank Schulz liest*

Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2  
Sa. 13.4. / 19:00 - 21:15, 15 €

## Die Ebenen des Glücks

Vera Mennemeier  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 30.4. / 20:00 - 21:30, 5 €

## Mai

---

### Vergiss kein einziges Wort

*Dörte Binkert liest*

Wolfhagen, Buchhandlung Mander, Schützeberger Str. 29  
Fr. 3.5. / 19:00 - 21:00, 10 €

## Akteure der NS-Massenverbrechen - Tatbeiträge und Motive

PD Dr. Martin Cüppers  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 6.5. / 18:00 - 20:00, 5 €

## Erlösungsphantasien - Richard Wagners Antisemitismus

Axel Schmitt  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 8.5. / 20:00 - 21:30, 5 €

## Automobil Design

Holger Thies  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 9.5. / 20:00 - 21:30, 5 €

## Gesundheit im Gespräch

*Magengeschwür/Magenkrebs*

Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 14.5. / 18:30 - 20:00, 0 €

## Vom christlichen Antisemitismus zur ästhetischen Kabbala - Richard Wagners "Parsifal"

Axel Schmitt  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 15.5. / 20:00 - 21:30, 5 €

## Besiegelte Diplomatie. Die fuldische Adelsfamilie von Schlitz im 14. Jahrhundert

Daniel Götte  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 16.5. / 18:00 - 20:00, 5 €

## Zwischen Feuerbergen und Saurierspuren

*Internationaler Museumstag im Regionalmuseum Wolfhager Land*

Norbert Panek  
Wolfhagen, Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1  
So. 19.5. / 14:00 - 17:45, 0 €

## Alte Worte, alte Lieder

*Lesung mit Musik am Internationalen Museumstag im Café Mehlschwalbe*

Renate Paetzmann  
Trendelburg-Wülmersen, Wasserschloss  
So. 19.5. / 18:00 - 20:00, 0 €

## Frühlingscafé

Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 21.5. / 10:00 - 11:30, 0 €

## Von Bienen und Menschen

*Ulla Lachauer liest*

Wolfhagen, Buchhandlung Mander, Schützeberger Str. 29  
Fr. 24.5. / 19:00 - 21:00, 10 €

## Juni

---

## Proteste - Liebe - und nie wieder Krieg

*Aufbrüche und Hoffnungen in den Sechzigern*

*Eine literarisch-musikalische Revue mit Sabine Wackernagel und Hartmut Schmidt*

Bad Emstal-Merxhausen, Vitos-Klinik, Festsaal, Landgraf-Philipp-Str. 9  
Do. 6.6. / 19:30 - 21:45, 8 €

## Grenzgänger

*Mechthild Borrmann liest*

Wolfhagen, Buchhandlung Mander, Schützeberger Str. 29  
Fr. 7.6. / 19:00 - 21:00, 10 €

## 100 Jahre Bauhaus und seine Künstler

Konrad Nachtwey  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 12.6. / 20:00 - 21:30, 5 €

## König der Hobos - Unterwegs mit den Vagabunden Amerikas

*Fredy Gareis liest - Richie Arndt spielt den Railroad Blues*

Hofgeismar-Hümme, Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
Fr. 14.6. / 19:00 - 21:00, 8 €

## Mittsommernacht: Tango - Samba - Finnischer Tango

*Kleine Revue zur Mittsommernacht*

Jochem Wolff  
Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2  
Sa. 15.6. / 19:00 - 21:15, 14 €

## Gesundheit im Gespräch

*Bluthochdruck, was sind die besten Werte?*

Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 18.6. / 18:30 - 20:00, 0 €

## Weimar, Dessau, Berlin - und was hat das Bauhaus mit IKEA zu tun?

Konrad Nachtwey  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 19.6. / 20:00 - 21:30, 5 €



## 115 - Eine für Alles!

Das Servicecenter der Stadt Kassel ist Kooperationspartner der vhs Region Kassel und erster Ansprechpartner für Fragen zu Leistungen der Verwaltung. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter helfen Ihnen weiter – egal, ob für Ihr Anliegen die Stadtverwaltung Kassel, eine andere Kommune, eine Landesbehörde oder gar ein Bundesministerium zuständig ist.

### **Sie erreichen uns**

montags bis freitags von 7 bis 18 Uhr und samstags von 9 bis 13 Uhr:

bei Fragen zu Behördenleistungen wählen Sie

aus ganz Hessen einfach **115**

**vhs Kurse buchen** Sie telefonisch unter 0561 1003 1681

Mehr Informationen zum Servicecenter und zur 115 finden Sie unter

[www.serviceportal-kassel.de](http://www.serviceportal-kassel.de)

und unter [www.115.de](http://www.115.de)





# BÜRGERHÄUSER IN KASSEL

Bürgerhäuser sind Treffpunkte, die auf unterschiedlichste Art und Weise genutzt werden können. Sie verstehen sich als Häuser der offenen Tür und bieten Raum für alle, die sich von den Angeboten angesprochen fühlen oder eigene Aktivitäten entfalten möchten. Als Orte der Bildung, Kultur und Begegnung stehen sie Bürgern im Quartier und darüber hinaus unabhängig von Geschlecht, Alter, Nationalität oder Konfession zur Verfügung.

Abteilungsleitung:  
Claudia Blos – Bürgerhaus Waldau  
Kasseler Str. 35, 34123 Kassel  
Tel. 0561-949 90 70  
E-Mail: claudia.blos@kassel.de



**Bürgerhaus Harleshausen**  
Rolf-Lucas-Str. 22a, 34128 Kassel  
Hausleiter: Andreas Schröder  
Tel. 0561 9402919  
E-Mail: andreas.schröder@kassel.de



**Bürgerhaus Waldau**  
Kasseler Str. 35, 34123 Kassel  
Hausleiterin: Claudia Blos  
Tel. 0561 94990170  
E-Mail: claudia.blos@kassel.de



**Olof-Palme-Haus**  
Eugen-Richter-Str. 111, 34134 Kassel  
Hausleiter: Andreas Schröder  
Tel. 0561 9402919  
E-Mail: andreas.schröder@kassel.de

**Bürgerhaus Jungfernkopf**  
Zum Feldlager 83, 34128 Kassel  
Hausleiter: Andreas Schröder  
Tel. 0561 9402919  
E-Mail: andreas.schröder@kassel.de

**Bürgerhaus Philippinenhof**  
Philippinenhöfer Weg 28, 34127 Kassel  
Hausleiterin: Ulrike Mand  
Tel. 0561 7874150  
E-Mail: ulrike.mand@kassel.de



**Elisabeth-Selbert-Haus**  
Frankfurter Str. 298, 34134 Kassel  
Hausleiterin: Stephanie Braun  
Tel. 0561 4758084  
E-Mail: stephanie.braun@kassel.de



**Philipp-Scheidemann-Haus**  
Holländische Str. 74, 34127 Kassel  
Hausleiterin: Ulrike Mand  
Tel. 0561 7874150  
E-Mail: ulrike.mand@kassel.de

# ORTSREGISTER IM LANDKREIS

## Ahnatal

Ballett für Kinder	147
Englisch	111ff
Französisch	115f
Ganzkörpertraining	90
Gitarre	36
Italienisch	118
Nähen	59
Pilates	91
Problemzonen-Fitness	95
Rückenfitness	93
Spanisch	119f
Steinbildhauerei	55
Wandern mit Lamas	151
Yoga	77, 83

## Bad Emstal

Lesung	28
Malen	50
Nähen	59
Selbstständig und kompetent im Alter	88

## Bad Karlshafen

Entspannung	73
Fitness-Mix	96
Lesung	26
Malen	51
Schreibwerkstatt	19, 31

## Baunatal

Autogenes Training	74
Backen	101f
Biodanza®	73
Deutsch als Fremdsprache	128f
Englisch	110ff
Entspannung	66, 73
Französisch	116
Haarstyling und Make-up	61
Inline-Skating für Kinder	150
Italienisch	118
Klöppeln	58
Kochen	102ff
Malen	50
Nordic Walking	99
Partnermassage	76
Pilates	90f
Progressive Muskelentspa. (PME)	74
Schreibwerkstatt	31
Schutz digitaler Identitäten	19
Selbstheilungskräfte	69
Selbstständig und kompetent im Alter	88
Spanisch	121
Taijiquan	85
Yoga	78ff

## Breuna

Aktiv- und Wellnessstag	73
Aqua-Fitness	98f
Lesung	27
Rückengymnastik	92
Schauspielen für Kinder	146
Selbstständig und kompetent im Alter	88

## Calden

Ausgleichsgymnastik	89
Englisch	111
Metallskulpturen	55
Nähen	59
Nanas + Skinnies	54
Rückengymnastik	92
Yoga	77

## Espenau

Englisch	113
Selbstständig und kompetent im Alter	88
Spinning	100

## Fuldabrück

Fitness	90
---------	----

## Fulda

Bogenschießen	100
Französisch	116
Malen	50
Orientalischer Tanz	39
Selbstständig und kompetent im Alter	88
Zeichnen	47

## Grebenstein

Nähen	59
Nähen für Kinder	148
Rückenfitness	93

## Habichtswald

Aktive Väter	20
Ausgleichsgymnastik	89, 93
Business-Knigge	136
Eltern-Großeltern-Kind-Turnen	150
Nähen	61
Pilates	91
Rückenfitness	93
Selbstständig und kompetent im Alter	88
Sport und Spiel für Kids	150
Yoga	74ff, 80

## Helsa

Rückengymnastik	93
Tanzkreis	43

## Hofgeismar

Android-Smartphone und -Tablet	144
Apple iPad, iPhone und iPod touch	144
Apple-Geräte	141
Aqua-Jogging	99
Ausgleichsgymnastik	89
Autogenes Training	74
Deutsch als Fremdsprache	128ff
Englisch	110ff
Entspannung	73, 151

Farb- und Typberatung	62
Fitness-Mix	96
Französisch	116
Gitarre	36
Gymnastik	95
Haarstyling und Make-up	61
Hardanger Stickerei	58
Heilhypnose	70
Holzbildhauerei	54
InDesign	142
Italienisch	117
Kochen	102ff
Kochen für Kinder	150
Lesungen	26ff
Malen	147
Nähen	58f
Öffentlichkeitsarbeit und Werbung	19
Office	141
Pflegestärkungsgesetz	64
Pilates	90
Plastik im Meer	22
Progressive Muskelentspannung (PMR)	74
Qigong	93
Schwimmen	98
Schwimmen für Kinder	149
Selbstständig und kompetent im Alter	88
Smalltalk	137
Spanisch	119
Steuerrecht für Vereine	19
Yoga	77ff
Zumba®	96

## Immenhausen

Ausgleichsgymnastik	90
Baby- und Kleinkinderschwimmen	149
Osteoporosegymnastik/Rückenschule	94
Rückengymnastik	92
Schwimmen für Kinder	149
Yoga	77ff
Zumba®	97

## Kaufungen

Deutsch als Fremdsprache	128
Englisch	111ff
Französisch	117
Gymnastik	95
Italienisch	118
Klöppeln	58
Kochen	105
Leben an der Losse	52
Nähen	57, 60
Orientalischer Tanz	39
Qigong	83
Schreibwerkstätten	30f
Selbstständig und kompetent im Alter	88
Yoga	78f

## Liebenau

Reisebericht	24
--------------	----

# ORTSREGISTER IM LANDKREIS

## Lohfelden

Autogenes Training	74
Backen	106
Badminton	100
Business-Knigge	61
Darmgesundheit	87
Deutsch als Fremdsprache	128ff
Digitale Bildbearbeitung	53
Englisch	110ff
Entspannung	66, 87
Farb- und Stilberatung	62
Fasten	69
Feldenkrais-Methode®	74
Französisch	115
Frühlingscafé	87
Garten	22
Haarstyling und Make-up	61
Interkulturelle Kompetenz	135
Italienisch	118
Kommunikation	137
Lesungen	26ff
Malen	50
Nähen	58
Nähen für Kinder	148
Pilates	92
Progressive Muskelentsp. (PME)	74
Rückengymnastik	93
Schach	87
Schlagfertigkeit	137
Schreibwerkstatt	31
Selbst- und Zeitmanagement	138
Spanisch	119f
Tschechisch	126
Visual Basic	144
Yoga	78ff
Zeichnen	47
Zumba®	97

## Naumburg

Aktive Väter	20
Pilates	91
Rückengymnastik	93
Selbstständig und kompetent im Alter	88

## Nieste

Yoga	72
------	----

## Niestetal

Selbstständig und kompetent im Alter	88
Spanisch	120
Yoga	78

## Schauenburg

Ausgleichsgymnastik	90
Disco-Fox	42
Lesungen	27f
Pilates	91
Selbstständig und kompetent im Alter	88
Standard- und Lateintänze	42
Tango	34
Yoga	78

## Söhrewald

Qigong	83
Rückenwellness	93

## Trendelburg

Architekturhistorische Exkursion	10
Flusspiraten	146
Insekten	54
Kochen für Kinder	151
Kräuter	70
Lesung	46
Rückengymnastik	93
Tierfotografie	53

## Vellmar

Aroha	96
Ausgleichsgymnastik	89
Englisch	109ff
Entspannung	73
Farb- und Stilberatung	62
Faszientraining	94
Gymnastik	90
Hardanger Stickerei	58
Holzbildhauerei	54
Italienisch	118
Kochen	104
Lesen bereichert das Leben	29
Osteoporosegymnastik	94
Pilates	91f
Rückengymnastik	93f
Selbstständig und kompetent im Alter	88
Spanisch	120f
Sturzprophylaxe	94
Tennis-Fitness	100
Yoga	77ff
Zumba®	96

## Wolfhagen

Allround-Training	96
Backen	102
Ballett für Kinder	147
Bodyforming	98
Deutsch als Fremdsprache	128ff
Energy Dance®	98
Englisch	109ff
Entspannung	64
Farb- und Typberatung	62
Faszientraining	94
Gymnastik	64
Haarstyling und Make-up	61
Historische Vorträge	9, 16
Hypnose	64
Italienisch	118f

Kochen	103ff
Körpersprache	137
Lesungen	26ff
Nähen	149
Nowegisch	124
Office	141
Osteoporosegymnastik	94
Pilates	91
Reisebericht	45
Rhetorik	137
Rückengymnastik	93
Schminkschule	62
Selbsthypnose	69
Selbstständig und kompetent im Alter	88
Spanisch	121
Tanzkreis	42
Yoga	78f
Zumba®	96

## Zierenberg

Astronomie	21
Fitness	100
Holz ist Kunst-Stoff	54
- Sommerakademie	
Kochen	103
Kräuter	70
Nähen	59
Obstbaumschnitt	22
Selbstständig und kompetent im Alter	88
Yoga	78

# STICHWÖRTE

Abitur	134	Computerschreiben	141	Heilkräuter	70, 103
Achtsame Sprache	68	Crossover Fitness	94	Heilpraktiker für Psychotherapie	68
Achtsamkeit	66, 71ff	Dance Fitness	96f	Heimatvertriebene	26
Acrylmalerei	50	DanseVita®	41	Herkulesbahn	17
Adobe	142	Darmgesundheit	69, 87	Hessische Geschichte	9
Aerobic	97f	Datenschutz	19	Hessische Wappen und Siegel	11
Affäre Blum	12	Design Geschichte	43	Heterogene Gruppen	137
Afghanisches Sticken	58	DeuFöV	131	Hobos	29
Afrikanische Percussion	38	Deutsch als Fremdsprache	127ff	Hochsensibilität	67
Aktiv- und Wellnessstag	73	Deutsch B2	131	Holocaustgedenktag	12
Aktive Väter	20	Deutsch C1	131	Honigbienen	21
Aktzeichnen	48	Deutsche Geschichte	8	Hypnose	64, 69
Alexander-Technik	68	Deutsch-Sommerkurse	129	Ikebana	56
Allgemeinbildung	8	Digitale Fotografie	52	Im Westen nichts Neues	12
Alphabetisierungskurse	132, 144	Disco-Fox	42	Impro-Theater	32
Alter	88, 154	Dorn-Methode	68	InDesign	142
Alternative Methoden rund um die Gesundheit	68	Ebru	147	Indoor Cycling	100
Altgriechisch	121	EDV für Kids	152	Industriekultur	17f
Althebräisch	122	Ehrenamt	19, 88, 154	Inklusion	154
Android	143	Einbürgerungstest	130f	Inline-Skating	150
Apple	141, 144	Eisenbahn	17f	Instrumentalkurse	35ff
Aqua Fitness	98f	Empowerment	64, 72	Integrates Yoga	77
Aquarellmalen	50f	Energie Dance	98	Integrationskurse	127ff
Arabisch	122	Englisch	109	Interkulturelle Kompetenz	135
Arbeitssuche	138	Englisch für den Beruf	109	Internationale Küche	103ff
Archäologie	9	Englisch für Senioren	109f	Internationale Volkstänze	41f
Arisierung	12	Entspannung	71ff	Internet	140
Aroha	96	Erlebnispädagogik	20	Irish Dance	41
Atemarbeit nach Middendorf	68	Ernährung	87, 101ff	Italienisch	117ff
Ausgleichsgymnastik	89f	Excel	141f	Japanisch	123
Auszeit	70ff	Exkursionen	11ff, 45, 73	Junge Männer	20
Authentizität	72	Familienforschung	9	Kalligrafie	49
Autogenes Training	74	Farb- und Stilberatung	61f	Kassel Stadtgeschichte	11
Automobil Design	44	Fasten	69	Kelten in Nordhessen	9
Ayurveda	79, 102	Faszientraining	80, 92	Keramik	55
Baby- und Kleinkinderschwimmen	149	Feldenkrais-Methode	74	Keyboard	37f, 146
Backen	101f	Ferienkurse für Kinder	146ff	Kinder vhs	145ff
Bad Karlshafen	26	Filzen	57	Kinder-Nähkurs	148
Badminton	100	Finnisch	123	Kinderturnen	150
Ballett für Kinder und Jugendliche	147	Fitness & Tanz	96	Klangschalenmassage	73
Band-Projekt	36	Fitnessgymnastik	94ff	Kleinkinderschwimmen	149
Bauen	23f	Flamenco	39	Kleinkunst	32
Bauhaus	44	Flusspiraten	146	Klöppeln	58
Bergpark Wilhelmshöhe	11	Fondant Motivtorten	106	Kommunikation	67, 135
Bergsteigen	27	Forum für Gesundheit	64ff	Kompetenz	67, 138, 154
Betriebssysteme	140f	Fotografie	52f	Konditions- und Fitnessgymnastik	95
Bewerbung	138	Französisch	115ff	Konfliktmanagement	137
Bildbearbeitung	47, 52, 142	Frauen	16, 86f, 93ff	Konzentrationsfähigkeit	74, 88, 138
Bildungsberatung	138f	Freier Wille	18	Koreanische Küche	105
Bildungsurlaub	68, 138, 141f, 144, 153	FunctionalFit®	95	Körpersprache	67, 137
Biodanza	73	Garten	21f	Krafttraining für Senioren	100
Blended Learning	141f	Gartenstäbe schmieden	56	Kräuter	70, 103
Blockflöte	35	Gebärdensprache	126	Kreatives Schreiben	30, 48, 71
Body Workout	97	Gedächtnistraining	88, 154	Kreativsommer	148
Bodyfit	90	Gesund leben	64	Kreistänze	41f
Bodyforming – Bodystyling	97f	Gesundheit im Gespräch	66	Kum Nye	81
Body-Tuning	94	Gewaltfreie Kommunikation	68	Kundalini-Yoga	76
Bogenschießen	100	Gewaltprävention	150	Kunstgeschichte	8, 43ff
Brasilianisches Portugiesisch	125	GIMP	142	Kurhessen	11
Cajon	38	Gitarre	36f	Lamawanderung	151
Caligari zu Hitler	12	Goldschmieden	56	Länderkunde	24
Charleston	40	Göring, Michael, Autor	12	Landgrafen	11
Chinesisch	122	Gottsbüro	10	LandMuseum Wülmersen	46
Chinesische Küche	105	Graphic Novel	48	Laptop	140
Chöre der vhs	35	Griechische Volkstänze	41	Latein	123
Christlicher Antisemitismus	18	Gymnastik für Männer	93	Latin Fitness	96f
Chronische Schmerzen	67	Haarstyling	61	Lauffreff	99
Coaching	113, 138	Handy	143	Lebensfreude	66, 88, 154
Comiczeichnen	47	Hardanger Stickerei	58	Lerntechniken	88, 138
Computer für Kids	152	Hatha-Yoga	77ff	Lesen	29
Computer-Einstieg	140f	Haussanierung	23f	Lesungen	12, 26ff
		Health Ballett	40	Literatur	8, 26ff

# STICHWORTE



Literaturgeschichte	8, 29	Rechtschreibung und Zeichensetzung	134	Töpfern	55
Makrofotografie	54	Regenerative Energien	23	Torten dekorie ren	102, 106
Malen	50f	Regionale Lebensmittel	23	Traditionelle Chinesische Medizin	69, 83f
Mappenvorbereitungskurs	47	Regionalgeschichte	9	Training Office	141
Märchenwache	27	Reisen und Gesundheit	70ff	Trendelburg	10
Massage	75f	Resilienz	66	Tschechisch	126
Mathematik	134	Richard Wagners Antisemitismus	18	Türkisch	126
Medical Move	92	Rock'n'Roll	8, 40	Über den Dächern der Uni	13
Meditation	86f	Römer	9	Ukulele	37
Messerschärfen	56	Rückengymnastik, -schule	92ff	Vater-Kind-Aktionen	146
Messer-Schmieden	56	Rudern	100	Vegetarische Küche	103ff
Metallskulpturen	55	Ruhrgebiet	17	Versicherungsscheck	19
Milch	23	Russisch	125f	vhs.cloud	141f
Mittelbau Dora	13	Salsa Aerobic	98	Virtueller Klassenraum	141f
Moderation	136	Schlagfertigkeit	137	Visual Basic	144
Modezeichnen	48	Schmieden	56	Visualisieren	136
Mollige	62	Schminkschule	62	Vom Klang der Dinge	33
Multimedia	48, 142	Schnittkurs	60	Wackernagel, Sabine	28
Mundharmonika	37	Schöpfung in den Weltreligionen	18	Wald	73
Musik	33f	Schreibwerkstatt	30f	Wassergymnastik	99
Musikgeschichte	8, 33f	Schrott kreativ	55	Weimarer Republik	16
Musikwerkstatt	35ff	Schwimmen	98f, 148f	Wein	106
Nähen	58ff	Seelische Gesundheit	66ff	Weltkrieg	12
Nanas	54	Selbstbehauptung	66, 86	Wildkräuter	70, 103
Natur-Entspannung	73	Selbsteilungskräfte	69	Windows	140
Niederländisch	124	Selbstverteidigung	86, 149	Wolfhagen	16
Nordic Walking	99	Selbstwert	86	Woodstock, das Festival	33
Norwegisch	124	Seniorengymnastik	88ff	Word	141
Notebook	140	Sicherheit im Internet	19	Work-Life-Balance	66
Notfallapotheke	69	SimA® - Selbständig im Alter	88, 154	Yin-Yoga	79f
Notfallkoffer	19	Singles	67	Yoga	76ff
Novemberrevolution 1918	12	Smalltalk	137	Zeichnen	47ff
NS-Täter	12	Smartphone	143	Zeitgenössischer Tanz	40f
Obstbäume	22	Somatisches Yoga	81	Ziele klären	66ff
Öffentlichkeitsarbeit	19	Spanisch	119ff		
Office-Anwendungen	141	Spanning	100		
Ölmalerei	50f	Stammen	10		
Online begleitetes Seminar	141f	Standard- und Lateinamerikanische Tänze	42		
Orchester der vhs	35	Steinbildhauerei	55		
Orientalischer Tanz	38f	Steuerrecht für Vereine	19		
Orientierungskurse	130	Stimmtraining	34f		
Osteoporosegymnastik	94	Straßenbahnen in Kassel	18		
OutdoorBodyPower	100	Stressbewältigung	66f, 137		
Pädagogik	20	Stricken	58		
Papamobil	20	Studium Generale	8		
Patchwork	57	Sturzprophylaxe	88, 93f		
Persisch	124f	Sushi	105		
Persische Geschichte	9	Swing - Lindy Hop	40		
Persönlichkeitsentwicklung	136	Sylt	70ff		
Philosophie	18	Tabellenkalkulation	141f		
Photoshop	53	Tablet	47, 143		
Pilates	90ff	Taekwondo	86		
Plastik im Meer	22	Taijiquan	85f		
Polnisch	125	Tango	39		
Portraitzeichnen	48	Tanz Aktuell	38ff		
Portugiesisch	125	Tanzgymnastik	90		
Power Moves	96	Tanzufit	96		
Powerpoint	142	Tastschreiben am Computer	141, 151		
Power-Yoga	76f	Tennis-Fitness	100		
Prezi	136	TestDaF	131		
Programmierung	144	Textverarbeitung	141		
Progressive Muskelentspannung	74	Thailändische Küche	104		
Protokolle	136	Theater	32		
Prüfungen	130	Theater der Nacht	26		
Punisch	125	Themen im Gespräch	16		
Punk Rock in Kassel	33	Thomas Mann	29		
Puppenkleidung nähen	61	Tiffany	55		
Qigong	83ff				
Quickstep	42				

# Datenschutzbestimmungen

Der Umgang der Volkshochschule Region Kassel mit Ihren Daten und Ihre Rechte. Informationen nach Artikeln 13, 14 und 21 Datenschutz-Grundverordnung – DS-GVO

Wir informieren Sie hiermit über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch die vhs Region Kassel und über die Ihnen nach den datenschutzrechtlichen Regelungen zustehenden Rechte und Ansprüche.

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der Landkreis Kassel, Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel, ist Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts.

## 2. Kursanmeldung

Wir benötigen und verarbeiten personenbezogene Daten, die wir im Rahmen unserer Geschäftsbeziehung von Ihnen erhalten. Relevante personenbezogene Daten sind Personalien (Name, Adresse und andere Kontaktdaten). Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse und Integrationskurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in Ihrem Interesse, um Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Mit den Angaben IBAN sowie Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Sepa-Lastschriftmandat erteilen. Ist der Vordruck des Lastschriftmandats abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftverfahrens. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine

Auswirkungen. Wir verarbeiten personenbezogene Daten im Einklang mit den Bestimmungen der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) und dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) sowie dem Hessischen Datenschutzgesetz.

## 3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

## 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Tele Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten nach den gesetzlichen Vorgaben an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) und andere am Verfahren beteiligte Behörden weitergeben. Ferner kann bei Kursen, die vom Land Hessen und bzw. oder von der Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Des Weiteren verarbeiten wir, sofern erforderlich, Ihre Daten über die eigentliche Erfüllung des Vertrages hinaus zur Wahrung berechtigter Interessen von uns oder Dritten, z. Beispiel für:

- Geltendmachung rechtlicher Ansprüche
- Verhinderung und Aufklärung von Straftaten
- Videoüberwachungen und Maßnahmen zur Gebäude- und Anlagensicherheit
- Maßnahmen zur Sicherstellung des Hausrechts

## 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche (z.B. BHO/ LHO) Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft nach Art. 15 DS-GVO über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten nach Art. 16 DS-GVO zu korrigieren sowie Daten nach Art. 17 DS-GVO sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns nach Art. 20 DS-GVO auf eine andere Person übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde (Art. 77 DS-GVO i.V.m. §19 BDSG), zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

Telefon: 0561 1003-3270

Telefax: 0561 1003-3200

E-Mail: datenschutz@landkreiskassel.de

Anschrift: Ritterstraße 1, 34466 Wolfhagen

# Wissenswertes rund um Ihren Kurs...

## Den richtigen Kurs finden!

Sie finden die im Semester angebotenen Kurse in der gedruckten Ausgabe ungefähr 3 Wochen vor dem jeweiligen Semesterbeginn in ca. 100 Geschäften, Sparkassen, Rathäusern usw. in Stadt und Landkreis Kassel. Zeitnah wird das Programm ebenfalls online unter [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de) gestellt. Falls Sie Fragen zu den Kursen haben oder Unsicherheiten im Bezug auf Ihre Kursauswahl bestehen, können Sie sich in unseren Programmbereichen und Geschäftsstellen kostenfrei beraten lassen. Sie finden die jeweiligen Ansprechpartner mit Telefonnummer im Programmheft und im Internet. In einigen Bereichen empfehlen wir eine Beratung, z.B. im Sprachenbereich.

## Sich anmelden bzw. einen Platz reservieren

Sie können sich jederzeit online unter [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de) und telefonisch unter 0561-1003-1681 wochentags von 7 bis 18 Uhr und samstags von 9 bis 13 Uhr anmelden. Darüber hinaus über unsere Anmeldekarte, diese ist im Heft abgedruckt bzw. in den Geschäftsstellen oder beim Kursleiter erhältlich. Natürlich können Sie sich auch formlos per Brief, Fax oder E-Mail bei uns anmelden. Sie können Ihre Anmeldung auch persönlich unseren Mitarbeitern und Kursleitern übergeben. Über diese Kommunikationswege besteht ebenfalls die Möglichkeit sich einen Platz im Kurs reservieren zu lassen. Wir möchten Sie im Rahmen der Anmeldung bitten, uns alle in den Vordrucken vorgesehenen Datenfelder auszufüllen. Dies dient der eindeutigen Zuordnung und der reibungslosen Kommunikation mit Ihnen. Im Anschluss an Ihre Anmeldung per Telefon, online, per Mail, Brief oder Fax, erhalten Sie eine Anmeldebestätigung versehen mit einer Widerrufsbelehrung. Bei einer persönlichen Anmeldung, auch beim Kursleiter, erfolgt diese in der Regel nicht. **Wenn Sie sich zu einem Kurs oder Seminar angemeldet haben, erhalten Sie in der Regel nach der Anmeldebestätigung keine weitere Kursbestätigung. Wir informieren Sie aber, wenn die Veranstaltung abgesagt wird. Kursbestätigungen verschicken wir nur, wenn hierfür ein besonderer Grund vorliegt.** Sollte ein Kurs bereits ausgebucht sein, wird Ihre Anmeldung auf eine Warteliste gesetzt. Sie werden dann über die Möglichkeit einer Kursteilnahme vom jeweiligen Programmbereich benachrichtigt.

## Bezahlung der Kursgebühren

Mit Ihrer Anmeldung gehen Sie mit uns einen Vertrag ein und sind gemäß unseren Teilnahmebedingungen zur Entrichtung der Kursgebühr verpflichtet. Der einfachste und für Sie unkomplizierteste Weg ist die Abbuchung von Ihrem Konto per Lastschrift. Dazu müssen Sie uns im Vorfeld nur eine Ermächtigung (SEPA-Mandat) erteilt haben. Dieses Mandat steht auf unserer Internetseite zum Download be-

reit, es wird mit der Anmeldebestätigung versandt und ist bei Ihrem zuständigen Kursleiter sowie in unseren vhs-Geschäftsstellen erhältlich. Bei einer Onlineanmeldung und einer Anmeldekarte mit rückseitigem SEPA-Mandat entfällt dieser Schritt, da Sie Ihr Einverständnis bereits dabei erteilen. Das Mandat müssen wir in unterschriebener Papierform von Ihnen vorliegen haben. Sie können es uns auf dem Postweg an eine unserer Geschäftsstellen senden bzw. beim Kursleiter abgeben. Das SEPA-Mandat muss nur einmal von Ihnen ausgestellt werden und seine Gültigkeit verlängert sich bei jeder neuen Kursbuchung automatisch um 36 Monate. Wir werden die Gebühren frühestens zwei Wochen nach dem ersten Kurstag abbuchen. Weiterhin kann Ihnen gegen Zahlung einer Verwaltungsgebühr von 2,50€ eine Rechnung (Gebührenbescheid) ausgestellt werden und Sie überweisen den dort angegebenen Betrag auf unser Konto. Falls Sie die Kursgebühr als Barzahlung entrichten möchten, ist dies unter Angabe der Kursnummer und Ihrer Daten in den Geschäftsstellen der Kreiskasse des Landkreises Kassel möglich. Aufgrund zusätzlicher Gebühren bieten wir keine elektronischen Bezahlverfahren wie PayPal oder Kreditkarte an.

## SEPA

Die EU-Kommission hat beschlossen, dass die nationalen Zahlverfahren Überweisung und Lastschrift zum 1. Februar 2014 auf den europäischen Standard SEPA umgestellt werden. Das bedeutet, dass ab diesem Zeitpunkt anstelle von Bankleitzahl und Kontonummer nur noch IBAN (International Bank Account Number) und BIC (Business Identifier Code) für Euro-Zahlungen – auch innerhalb Deutschlands – verwendet werden dürfen. Sie können sich aber als Privatperson bis Februar 2016 weiterhin mit Ihren gewohnten Kontodaten bei uns anmelden, wir wandeln diese dann automatisch beim Abbuchen um. Um Ihre Sicherheit bei Abbuchungsvorgängen zu erhöhen, dürfen wir nach europäischem Recht die Kursentgelte künftig nur noch dann von Ihrem Konto abbuchen, wenn uns ein sogenanntes SEPA-Lastschriftmandat vorliegt. Das ist im Prinzip nichts anderes als die bisherige Einzugsermächtigung. Wenn Sie Ihre Kursentgelte bisher schon per Bankeinzug bezahlt haben, besteht also der Unterschied nur darin, dass wir jetzt noch einmal eine schriftliche Erlaubnis von Ihnen benötigen. Diese gilt für 36 Monate und verlängert sich automatisch mit jeder Abbuchung eines Kursentgeltes.

## Kursbeginn / Kursausfall

Ein Großteil unseres Kursangebotes beginnt bereits zum Semesterstart bzw. unmittelbar in den folgenden Tagen und Wochen. Daneben fangen viele Veranstaltungen auch während des Semesters neu an und einige werden auch zusätzlich zum geplanten Programm angeboten. Bitte informieren Sie sich deshalb re-

gelmäßig auf unserer Internetseite oder fragen Sie direkt bei uns nach. Das Zustandekommen eines Kurses richtet sich nach der in den Teilnahmebedingungen oder in Informationen zum Kurs festgelegten Mindestteilnehmerzahl. Sollte diese nicht erreicht werden, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Bei einem kurzfristigen Ausfall einer einzelnen Unterrichtseinheit sind wir bemüht Sie rechtzeitig zu benachrichtigen. Die Unterrichtseinheiten können dann in Absprache mit dem Kursleiter nachgeholt werden.

## Sich abmelden vom Kurs

Sie können sich unter den in den Teilnahmebedingungen genannten Voraussetzungen zum Rücktritt bzw. im Rahmen des Widerrufsrechts vom Kurs abmelden. Die Abmeldung muss in jedem Fall schriftlich bei uns vorliegen. Sie können diese an jede unserer Geschäftsstellen senden. Rücktrittsgebühren entstehen nicht, jedoch wird nach Veranstaltungsbeginn oder Anmeldeschluss die volle Kursgebühr fällig. Sollten Sie erkranken oder durch andere plötzliche Ereignisse an der Kursteilnahme verhindert sein, melden Sie sich bitte umgehend bei Ihrem zuständigen Programmbereich oder gern bei unserem Kundenmanagement unter 05692-987-3189 oder [joerg-stange@landkreiskassel.de](mailto:joerg-stange@landkreiskassel.de). Wir werden dann gemeinsam mit Ihnen versuchen eine Lösung zu finden.

## Gutscheine

Wenn Sie gern einen Kurs verschenken möchten, können Sie in unseren Geschäftsstellen Gutscheine erwerben. Dazu können Sie sich telefonisch oder persönlich bei uns melden. Gern senden wir Ihnen diese auf dem Postweg zu.

## Anregungen / Kritik / Kundenmanagement

Sehr gern nehmen wir Ihre Anregungen und auch Kritik entgegen. Kontaktieren Sie uns telefonisch per Mail, Fax oder Brief. Sie können sich aber auch direkt unter 05692-987-3189 oder [joerg-stange@landkreiskassel.de](mailto:joerg-stange@landkreiskassel.de) an unseren Verantwortlichen im Kundenmanagement wenden.

## Interesse an Kursleitertätigkeit

Sie haben Interesse an einer Kursleitertätigkeit für unsere Einrichtung, Sie haben entsprechende Fähigkeiten und Fertigkeiten oder unterrichten schon an anderen Institutionen, dann sprechen Sie uns an. Wir sind ständig auf der Suche nach motivierten Kursleitern, die auf Grundlage eines Honorarvertrages qualitativ hochwertige Kursinhalte vermitteln.



